

令和6年度 明德小・中学校 健康カレンダー

黄色にぬられているところが生活リズム週間だよ！

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**運動してる？**  
心も体もリフレッシュ  
中1 久保 叶夢さん



5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**自分とスマホ**  
睡眠時間しっかりと  
中3 大形 莉音さん



6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

**3分間 歯みがきをして**  
ピッカピカ  
小5 下向井 瑠南さん



7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4		6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**朝ごはん 毎日食べて**  
絶好調！！  
中3 竹田 さくらさん  
中3 森原 優咲さん(イラスト)



8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**8時には ゲームをやめて**  
ねる準備  
小5 飛原 舷希さん



9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**運動を 毎日続けて**  
健康維持  
中2 神田 紗良さん



10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**朝ごはん エネルギーチャージ**  
元気な子  
小6 下田 陸斗さん



11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**1日の 元気が決まる**  
朝ごはん  
中2 大下 紫雲さん  
中3 加藤 裕誠さん(イラスト)



12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**早くねて 疲れをとること**  
大事だよ  
小6 小松 聖昌さん



1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**朝寝坊 寝すぎも**  
健康害します  
中2 佐藤 和之心さん  
中3 森本 星那さん(イラスト)



2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

**寒くても 元気いっぱい 運動だ**  
中1 好川 日向さん



3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

**続けよう 早寝早起き**  
朝ごはん  
中3 松井 優さん  
中2 石山 ゆずさん(イラスト)



黄色にぬられているところが生活リズム週間だよ！

緑は中学校試験日です。(予定)