

令和7年度 明徳小・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			

はやお 早起きで やる気アップ

Let's Try!

しょう 小6 神田 咲良さん



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

あさ 朝ごはん モリモリ食べて

やる気MAX

こう 高1 沖田 悠羽さん

ちゅう 中2 田中 柚羽さん (イラスト)



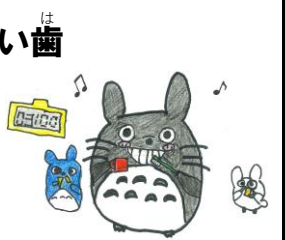
6月

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	24	25	26	27	28
29	30					

は 歯をみがき じょうぶな白い歯

ランラン♪

しょう 小5 好川 志高さん



7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		

うんどう 運動で 体力増進

リフレッシュ

こう 高1 石根 瑠希菜さん

こう 高1 森本 星那さん (イラスト)



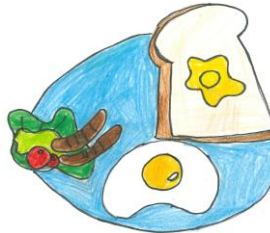
8月

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

あさ 朝ごはん 赤・黄・緑で

元気いっぱい!

しょう 小5 鹿瀬 愛生さん



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				

はや 早く寝て はや 早く起きて

HAPPYだ

ちゅう 中3 中島 蓮さん

ちゅう 中3 石山 ゆずさん (イラスト)



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	

きょう 今日からは メディアコントロールで

よいすいみん

しょう 小6 下向井 瑠南さん



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
23/30	24	25	26	27	28	29

だいじょうぶ 大丈夫? 眠たい理由

わ 分かってる?

ちゅう 中2 好川 日向さん



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			

あせ 汗かいて みんなでこえろ

チャレンジマッチ

ちゅう 中1 下田 陸斗さん



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

は 歯みがきして は 歯も心も

ピッカピカ

ちゅう 中3 神田 紗良さん



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

はや 早くねて 心も体も

げんき 元気100倍

ちゅう 中1 佐藤 こうめさん



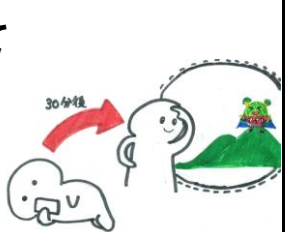
3月

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	24	25	26	27	28
29	30	31				

スマホ見る 遠くの山見て

目の休憩

こう 高1 竹田 さくらさん



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)