

令和4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

つかれとろう たっぷり睡眠 しっかりと

中1 森本 星那さん

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				

手洗いと マスク着用 忘れずに

中3 空本 音海さん

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	24	25
26	27	28	29	30		

歯みがきを 習慣づけて 白い歯に

小6 飛原 大輝くん

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
24/31	25	26	27	28	29	30

ゲームは 時間を決めよう やりすぎ注意

高1 大内 愛美さん

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			

ノーメディア 正しい生活 守ろうよ

小6 高垣 蓮くん

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	

早く寝る そしたら次の日 元気になる

中3 樽山 小桃さん

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

3分間 歯みがき正しく みがこうよ

小5 好川 日向さん

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			

赤・黄・緑 しっかり食べて 免疫UP

中2 好川 礼美さん

イラスト中2 古川 心咲さん

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

土・日でも 早ね早起き げんキッズ (元気 キッズ)

小5 久保 叶夢さん

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				

お外には とてもおいしい 酸素達

中3 谷原 幹都くん

イラスト中3 矢村 亘くん

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				

消毒は 全てはふせげん 手洗いも

中1 大形 莉音さん

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	

朝ごはん 毎日食べて 元気100倍

高1 川上 鈴さん

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。

たるやま こもも  
樽山 小桃