



2026

タイムカプセルカレンダー

年生

なまえ

エコチルふくおか産業医大

2026 (令和8年) March 3月

今月の目標

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 ひな祭り	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 ホワイトデー
22	23	24	25	26	27 春分の日	28
29	30	31				

《身体測定記録》計測場所チェック→ 学校 学校以外 ※書いたあとは大人の人にチェックしてもらいましょう

測定日 2026年 /

身長 . cm

体重 . kg

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
			1 エイプリルフール	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 昭和の日	30		

《身体測定記録》計測場所チェック→ 学校 学校以外 ※書いたあとは大人の人にチェックしてもらいましょう

測定日	2026年 /	身長	. cm	体重	. kg
-----	---------	----	------	----	------

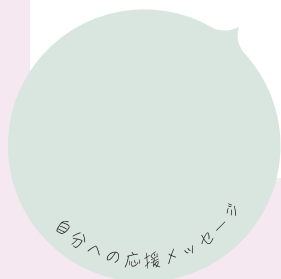
＼自分史上最高／ 今年の自分をプロデュース

じぶんプロデュース

今年のキャッチコピー

今年やってみたいこと

How to become who I want to be.



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日			
10	11	12	13	14	15	16
母の日						
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	《身体測定記録》計測場所チェック→ <input type="checkbox"/> 学校 <input type="checkbox"/> 学校以外 ※書いたあとは大人の人にチェックしてもらいましょう 測定日 2026年 / / 身長 . cm  体重 . kg 					

Dear.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



身近な人に贈る
小さなありがとうの手紙



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	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
父の日	28	29	30			

《身体測定記録》計測場所チェック→ 学校 学校以外 ※書いたあとは大人の人にチェックしてもらいましょう

測定日 2026年 /

身長 . cm 

体重 . kg 

Inside My Head

いま！気になる
モノ・コト

今のじぶんは
こんなことで
頭がいっぱい～



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	七夕	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	海の日	29	30	31	

《身体測定記録》計測場所チェック→ 学校 学校以外 ※書いたあとは大人の人にチェックしてもらいましょう

測定日 2026年 /

身長 . cm 

体重 . kg 

家族や友達、まわりの人のいいところ



-
-
-
-
-
-

ほ
め
言
葉
ノ
ー
ト

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-

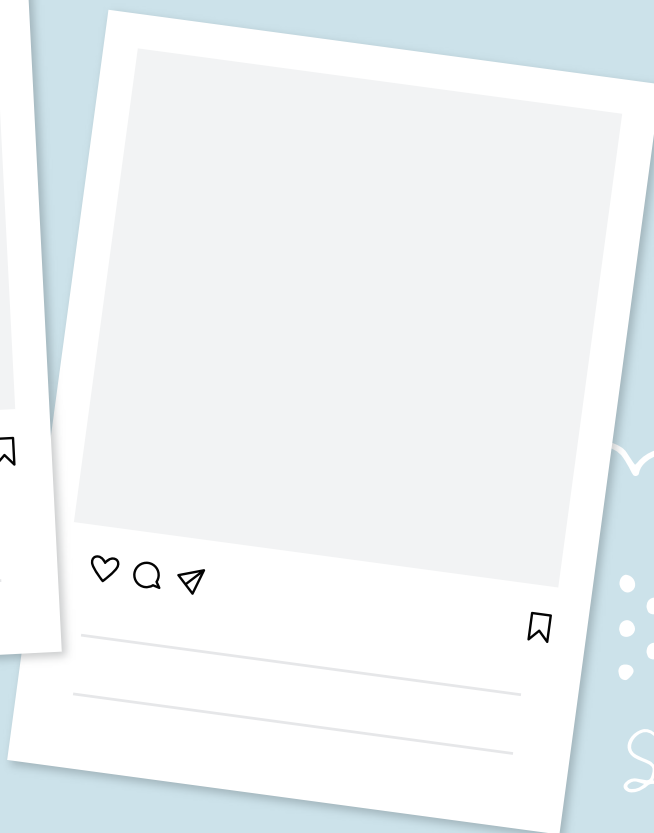
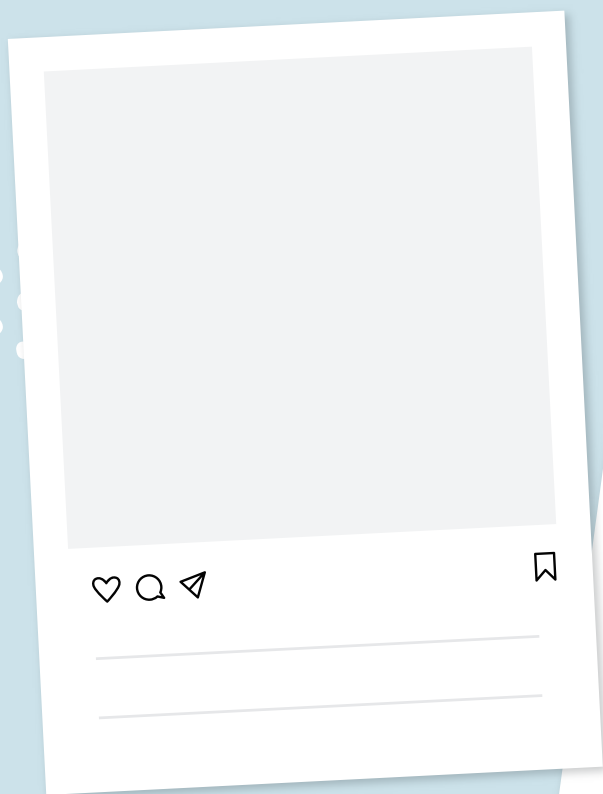
Find the good
in others



-
-
-
-
-
-

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	《身体測定記録》計測場所チェック→ <input type="checkbox"/> 学校 <input type="checkbox"/> 学校以外 ※書いたあとは大人の人にチェックしてもらいましょう 測定日 2026年 / / 身長 . cm  体重 . kg 				

夏の思い出ポスト



#夏がくれた思い出

Summer

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
		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			

敬老の日

国民の休日

秋分の日

《身体測定記録》計測場所チェック→ 学校 学校以外 ※書いたあとは大人の人にチェックしてもらいましょう

測定日 2026年 / /

身長 . cm 

体重 . kg 

Myプロフィール帳

#わたしのこと

マイブーム

ニックネーム

好きな音楽やアーティスト

好きなテレビ・YouTube

好きな言葉

やってみたいこと

休みの日は何してる？

今いちばん欲しいもの

行ってみたい場所

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 ハロウィン

《身体測定記録》計測場所チェック→ 学校 学校以外 ※書いたあとは大人の人にチェックしてもらいましょう

測定日 2026年 /

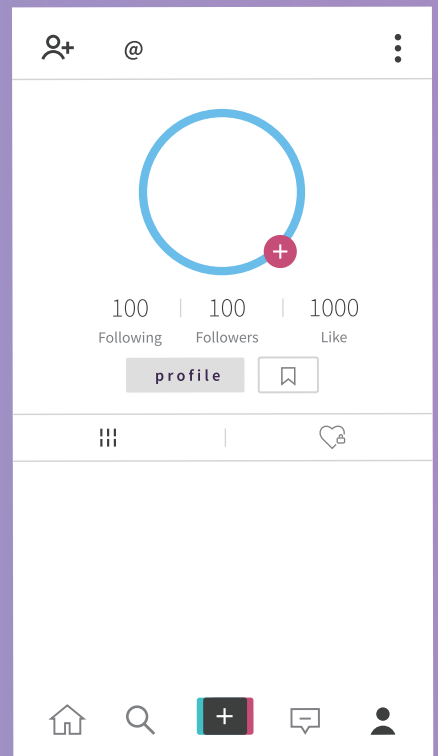
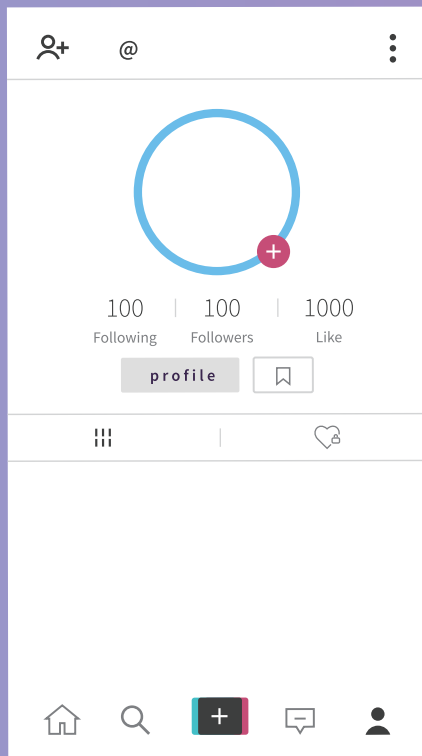
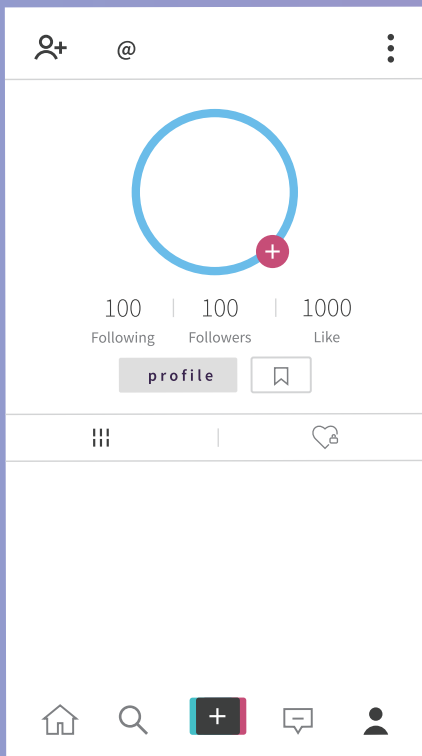
身長 . cm

体重 . kg

Good friends.

最近の仲良し

いつメン



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 文化の日	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30					

《身体測定記録》計測場所チェック→ 学校 学校以外 ※書いたあとは大人の人にチェックしてもらいましょう

測定日 2026年 / /

身長 . cm 

体重 . kg 

今年うれしかったこと

My Happy & Proud Days 2026

今年がんばったこと

A happy moment

Joyful Days

Worked hard on ...



笑顔の瞬間
がんばりの記録

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
		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	クリスマス	
				大晦日		

《身体測定記録》計測場所チェック→ 学校 学校以外 ※書いたあとは大人の人にチェックしてもらいましょう

測定日 2026年 /

身長 . cm 

体重 . kg 

2026年の

出来事 & 流行語

マイハイライト

マイ流行語大賞

01 

01 

02

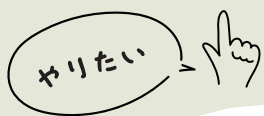
02

03

03

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
					1	2
3	4	5	6	7	8 元日	9
10	11 鏡開き 成人の日	12	13	14 七草の日	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	<p>《身体測定記録》計測場所チェック→ <input type="checkbox"/> 学校 <input type="checkbox"/> 学校以外 ※書いたあとは大人の人にチェックしてもらいましょう</p> <p>測定日 2027年 / / 身長 . cm  体重 . kg </p>					

この一年で
やりたいこと・叶えたいことリスト



To Do List

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Wish List

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

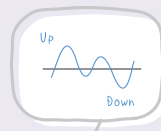
日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 節分	11	12	13
14	15	16	17	18 建国記念の日	19	20
バレンタインデー	21	22	23 天皇誕生日	24	25	26
27	28					

《身体測定記録》計測場所チェック→ 学校 学校以外 ※書いたあとは大人の人にチェックしてもらいましょう

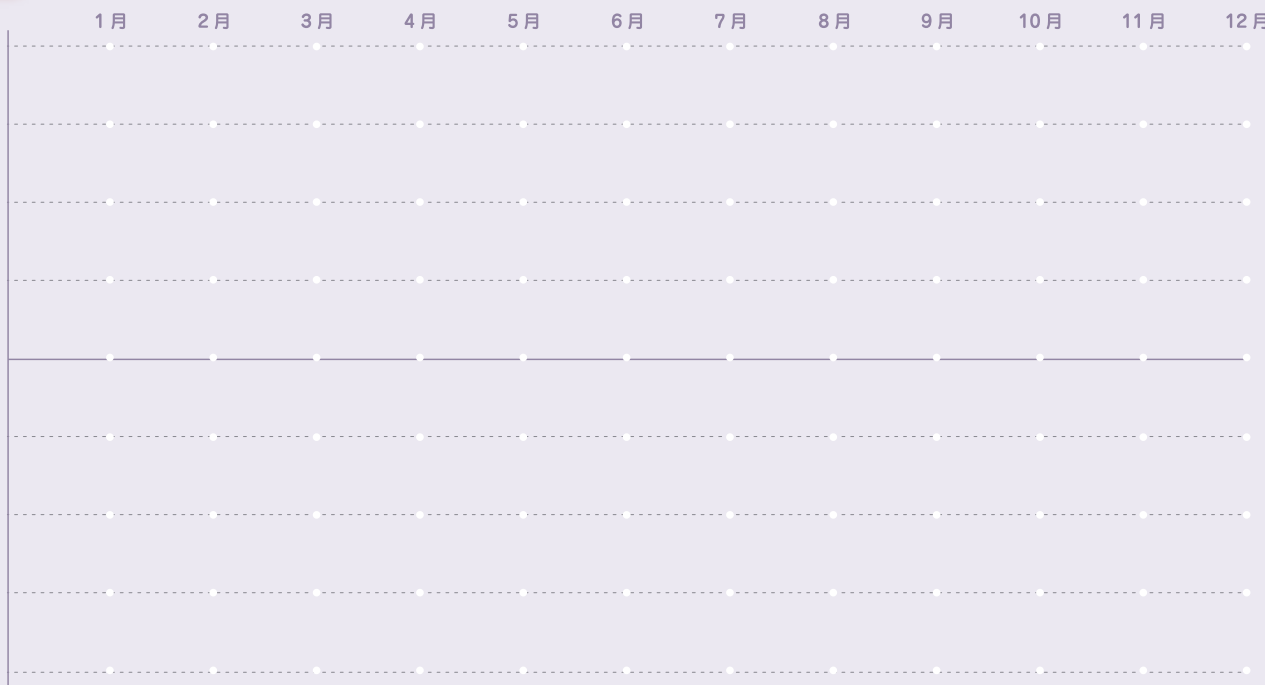
測定日	2027年 /	身長	. cm	体重	. kg
-----	---------	----	------	----	------

人生グラフ 2026ver.

昨年をふりかえってじぶんの“キモチの波”を書いてみよう！



happy 😊



sad 😞

気分でふりかえる一年

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 ひな祭り	11	12	13
14	15 ホワイトデー	16	17	18	19	20
21	22 春分の日	23 振替休日	24	25	26	27
28	29	30	31			

《身体測定記録》計測場所チェック→ 学校 学校以外 ※書いたあとは大人の人にチェックしてもらいましょう

測定日	2027年 /	身長	. cm	体重	. kg
-----	---------	----	------	----	------

未来のじぶん予言
Predicting My Future



<p>年後</p>	<p>年後</p>	<p>大人</p>
-----------	-----------	-----------