

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう！

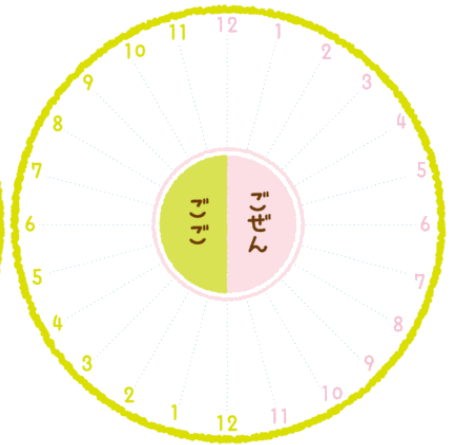
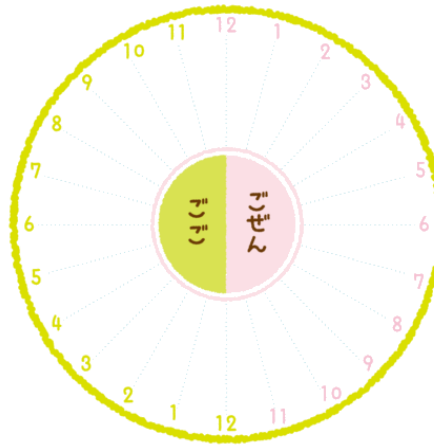
せつかくの^{しんがくねん}新学年、^{がっこう}学校で^{とも}友達といっしょに^{べんきょう}勉強やいろいろな^{かつどう}活動ができないのは^{ざんねん}残念ですが、^{いま}今は、^{いえ}家でできる^{かぎ}限り^{べんきょう}勉強を進め^{すす}時間を^{たいせつ}大切に^{つか}使い、^{からだ}体も^{うご}動かして^{けんこう}健康な^{せいかつ}生活を^{こころ}心がけましょう。

例

例にならって、^{まいにち}毎日の^{せいかつ}生活の^{よてい}予定を立てよう。

月 日 ()

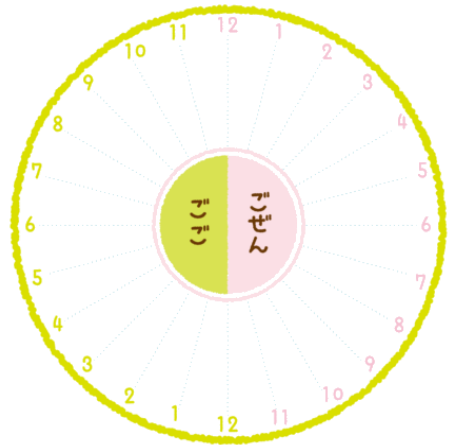
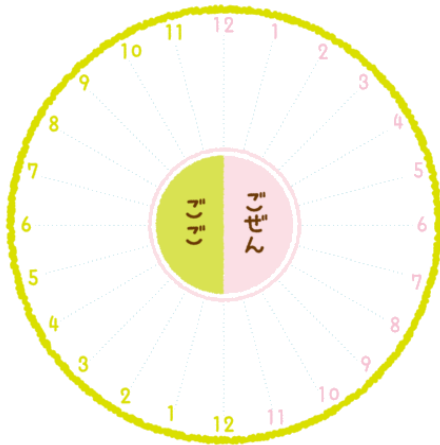
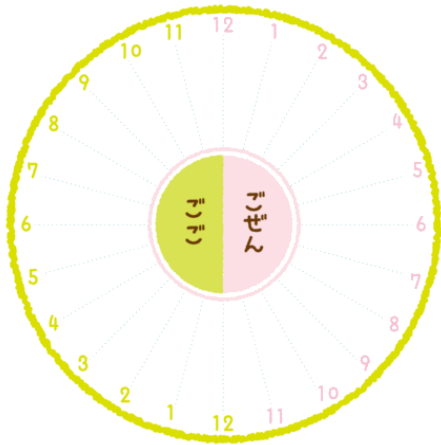
月 日 ()



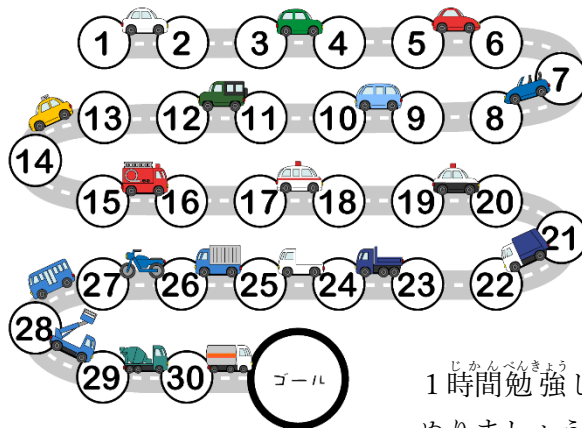
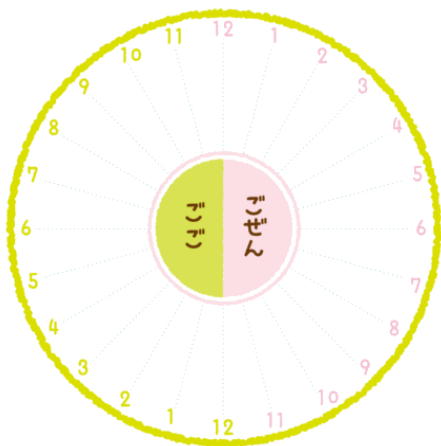
月 日 ()

月 日 ()

月 日 ()




月 日 ()



1時間^{じかんべんきょう}勉強したら、○の中をぬりましょう。

きゅうぎょうちゅう わたし じかんわり
休業中の私の時間割

年・なまえ

	目安の時刻		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝の会	~8:20		おはようございます！ <small>ちょうしょく</small> 朝食をしっかりととりましょう  うがい、 <small>てあら</small> 手洗いはしっかりとしましたか ラジオ体操 <small>たいそう</small> などをして、 <small>きも</small> 気持ちよい朝 <small>あさ</small> を迎えましょう				
1時間目	8:20	教科					
	~9:05	内容					
2時間目	9:15	教科					
	~10:00	内容					
3時間目	10:20	教科					
	~11:05	内容					
4時間目	11:15	教科					
	~12:00	内容					
昼休み			<small>ちゅうしょく</small> 昼食を <small>た</small> 食べましょう <small>てんき</small> 天気がよければ、 <small>きんじよ</small> 近所を <small>さんぽ</small> 散歩してもよいですね				
5時間目	13:20	教科					
	~14:05	内容					
終わりの会	14:10 ~ 14:20		1日の振り <small>ふ</small> 返し <small>かえ</small> をして、 <small>あした</small> 明日の <small>けいかく</small> 計画を立て <small>た</small> ましょう 体操 <small>たいそう</small> やストレッチ運動 <small>うんどう</small> で、 <small>こころ</small> 心も <small>からだ</small> 体もリラックスさせましょう				

- ・がっこう学校からのしゅくだい宿題、じしゅがくしゅう自主学习ノートを使ってがくしゅう学習していきますよう。
- ・「かていがくしゅう家庭学習に役立つやくだインターネットサイト集」から、インターネットのしゅう教材きょうざいを使っていろいろなことをがくしゅう学習していきますよう