

# 規則正しい生活をしよう！

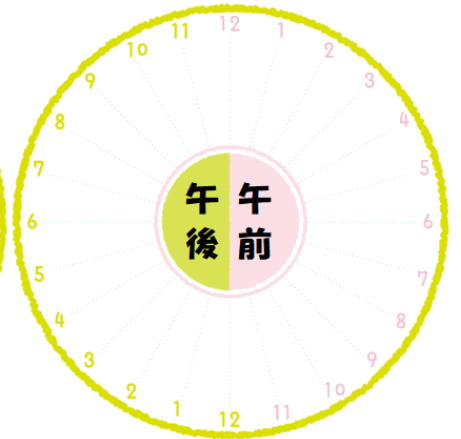
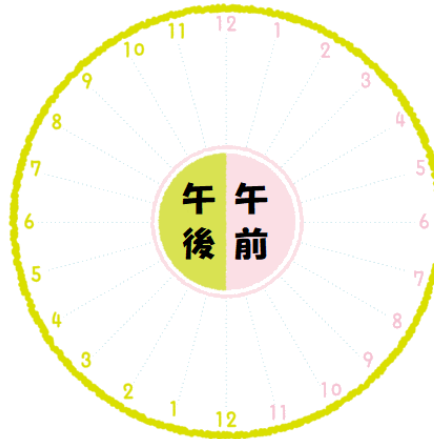
せっかくの新学期、学校で友だちといっしょに勉強やいろいろな活動ができないのは残念ですが、今は、家でできる限り勉強を進め時間を大切に使い、体も動かして健康な生活を心がけましょう。

**例**

例にならって、毎日の生活の予定を立てよう。

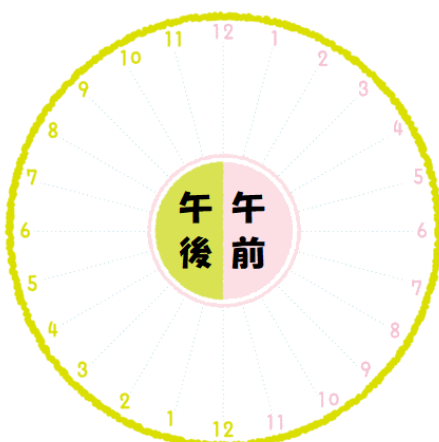
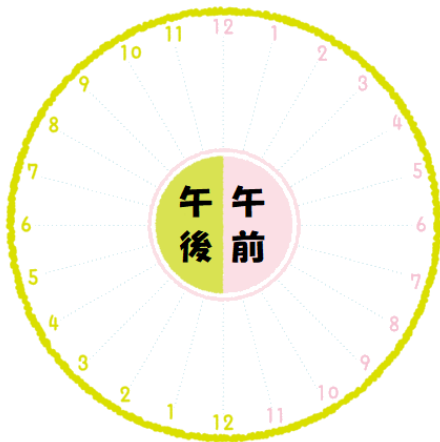
月 日( )

月 日( )



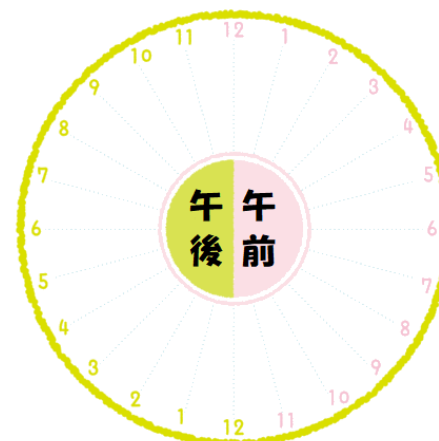
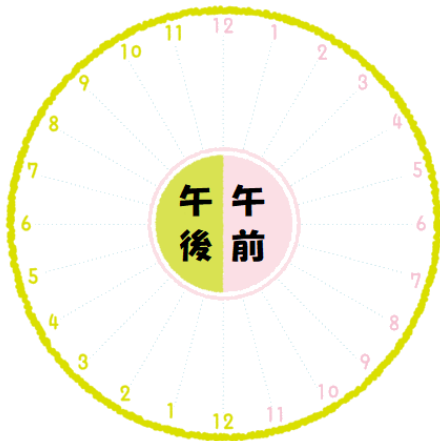
月 日( )

月 日( )



月 日( )

月 日( )



スタート	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
22											
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
46	45	44	43	42	41	40	39	38	36	35	
47											
48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
70	69	68	67	66	65	64	63	62	61	60	
71											
72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83
94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	
95											
96	97	98	99	100	ゴール						

1時間勉強したら、□の中を塗りましょう。

# 休業中の私の時間割

年 組・氏名

	目安の時刻		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝礼	~8:20		▽おはようございます！ ▽朝食をしっかりとりましょう ・炭水化物→米、パンなど  ・タンパク質→牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵 ・ビタミンやミネラル類→野菜、果物 ▽メディア（テレビ、新聞、ネット等）から、世界情勢や見本の状況を毎日チェック、新しい情報を手にしよう				
1時間目	8:40 ~ 9:30	教科					
		内容					
2時間目	9:40 ~ 10:30	教科					
		内容					
3時間目	10:40 ~ 11:30	教科					
		内容					
4時間目	11:40 ~ 12:30	教科					
		内容					
昼休み			昼食作りにも挑戦 →後片付けもしましょう				
5時間目	13:45 ~ 14:35	教科					
		内容					
6時間目	13:45 ~ 14:35	教科					
		内容					
終礼	14:35 ~ 14:50		▽1日の振り返りをして、明日の計画を立てましょう ▽体操やストレッチ運動で、心も体もリラックスさせましょう				

