



長い臨時休業を充実させるために！



〔 先生たちからの提案 〕

- 平日は、学校と同じ時間の流れで生活していくと、規則正しい生活ができますよ。
- 下の表を参考にして、自分の時間割をつくってみましょう。先の見通しをもって生活プランを立て、実行してみましょう。

時間		<例>	月	火	水	木	金
1	8:40~ 9:30	国・ワーク P●●~p●●					
2	9:40~ 10:30	社・教科書 p●●~p●● ノートにまとめる					
3	10:40~ 11:30	体 軽い運動 (なわとび)					
4	11:40~ 12:30	理 プリント1枚					
 昼食・昼休み							
5	13:30~ 14:20	技 技術ノート p●					
6	14:30~ 15:20	数 演習帳 p●					
× モ							