



○学校があるときのように
自分で時間割を作きましょう。

りんじきゅうこう がくしゅうけいかくひょう
臨時休校の学習計画表

No.1

	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
	きにゅうれい 記入例	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月23日
おきた時刻 起きた時刻	7:20									
あさ 朝ごはん(○・×)	○									
1時間目 8:45~	(例) 漢字練習									
2時間目 9:35~	(例) 読書									
なかやす 中休み 10:20 10:35										
3時間目 10:40~	(例) 計算スキル									
4時間目 11:30~	(例) 音楽鑑賞									
ひる 昼ごはん(○・×)	○									
5時間目 13:45~	(例) 室内でできる 体づくり運動									
は 歯みがき(朝と夜)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
ね 寝た時刻	9:00									
きょう 今日のふりかえり (◎・○・△)	◎									

- *規則正しい生活をしましょう。
- *毎日、こつこつ学習しましょう。
- *ゲームやテレビの時間は決めましょう。
- *手洗い・うがい、換気、しっかり食事、しっかり睡眠を心がけましょう。
- *具合が悪いときは、ゆっくりと体を休めましょう。

このプリントは提出する必要はありません。

○学校があるときのように自分で時間割を作りましょう。

No.2

	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	6月 日	6月 日	6月 日		
起きた時刻										
朝ごはん(○・×)										
1時間目 8:45~										
2時間目 9:35~										
中休み 10:20 10:35										
3時間目 10:40~										
4時間目 11:30~										
昼ごはん(○・×)										
5時間目 13:45~										
歯みがき(朝と夜)	朝 夜									
寝た時刻										
今日のふりかえり (◎・○・△)										

- *規則正しい生活をしましょう。
- *毎日、こつこつ学習しましょう。
- *ゲームやテレビの時間は決めましょう。
- *手洗い・うがい、換気、しっかり食事、しっかり睡眠を心がけましょう。
- *具合が悪いときは、ゆっくりと体を休めましょう。

生活のリズムをしっかりとしていこう。

