

生活のリズムを整えながら学習を進めよう



年（ ）

	日（ ）	日（ ）	日（ ）	日（ ）	日（ ）
7 : 00					
8 : 00					
9 : 00					
10 : 00					
11 : 00					
12 : 00					
13 : 00					
14 : 00					
15 : 00					
16 : 00					
17 : 00					
18 : 00					
19 : 00					
20 : 00					
21 : 00					
22 : 00					

- ・前の週に予定を立てよう。実際にできたら「○」あと少し「△」などで振り返りをしよう。
- ・学校が再開するまで規則正しい生活・バランスのとれた食事を心がけ、元気な体作りをしよう。
- ・週に一回、家の人から、サインやコメントをもらおう。

家の人から

先生から