

ほけんだより

りんじごう
～臨時号～

きょうとしりつあんしゅしやうがっこう
京都市立安朱小学校
ほ け ん し つ 室

いのち まも 命を守る 『ステイホーム (家にいる) 週間』

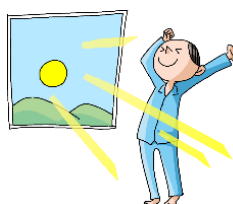
あした 明日からゴールデンウィーク!
うち お家でなにをしますか?



やす ぜんじつ きょう かぞく けいかく た
お休み前日の今日、家族で計画を立ててみよう♪



① あさお じかん
朝起きる時間



② ちょうしょく じかん
朝食の時間



じ ぶん
時 分

じ ぶん
時 分

ごぜん
<午前>

③ べんきょう じかん
勉強をはじめる時間



④ ひる はん じかん
お昼ご飯の時間



じ ぶん
時 分

じ ぶん
時 分

ごご
<午後>

⑤ べんきょう じかん
勉強をはじめる時間



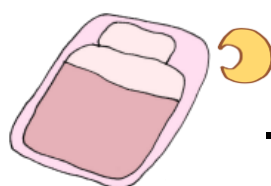
⑥ よる はん じかん
夜ご飯の時間

じ ぶん
時 分

じ ぶん
時 分



⑦ よるね じかん
夜寝る時間



じ ぶん
時 分

⑧ それぞれの自由時間



★作る人を当番制にしてみると気分転換になるかもしれませんよ
★家族それぞれの好きなメニューを作って食事を楽しもう
★5日間の献立を栄養バランスにも気をつけて考えてみよう

かぞく いえ かんが うちじかん たの じかん
家族で家でできることを考え、お家時間を楽しい時間にできるとよいですね★

きょう 今日それぞれのアイディアを出し合って明日からのゴールデンウィークの過ごし方を決めてみてください♪