

# 家庭学習の手びき（臨時休業時）

急に学校が休みになったときでも、規則正しい生活で、健康、安全に元気

に生活しましょう。

いちにち せいかつ ながれ 1日の生活の流れ
きしゅう おきるじこく 起床（起きる時刻）
じ 時      ぶん 分
ごぜん 午前8時30分
がくしゅう 学習タイム  (宿題, 自主学習, 読書, 運動等)
11時30分
ちゅうしょく 昼食
しょくじ じゅんび あとかなづけ てっだい 食事の準備や後片付けの手伝いも しましょう
ごご 午後2時
がくしゅう 学習タイム  (宿題, 自主学習, 読書, 運動等)
ごご 午後3時
じゅうしん ねるじこく 就寝（寝る時刻）
じ 時      ぶん 分

## 学習の約束

○毎日、決まった時間に学習します。

午前8時30分～11時30分、午後2か

ら3時は、学習や運動の時間です。

○毎日、決めた場所で学習します。

## 生活の約束

○早寝、早起きの生活のリズムを守り、し

っかり睡眠時間をとります。

○食事をしっかり取り、おやつやあまい物

の取りすぎに注意します。

○テレビやDVD、ゲーム、ネットの利用

(動画視聴、SNSなど)は、家庭での約束

を守り、使いすぎに注意します。

○友達を家に招いたり、友達の家を

訪ねたりすることはひかえ、自宅で過ごす

ようにします。