

# 規則正しい生活リズムをつくらう!!

臨時休校も、5月31日（日）まで延期することになりました。夏休みよりも長い休みが続いていて、先生たちは、みなさんの生活リズムを心配しています。

どのように1日を過ごすか、自分に合ったスケジュール（自分の時間割）を考えながら、表に書いてあるモデルで、心も、体も、頭も健康でいられるように、規則正しい生活を過ごしてください。

午前と午後のバランスや、その日の体調や用事なども含めて、お家の人と相談したり、自分で考えたり、調整して取り組みましょう。

**スケジュールの体育的内容の時間は、YouTube にアップされるストレッチの動画を観ながら部屋でストレッチしたり、職業の時間も YouTube にアップされる動画を観てから課題に取り組んでください。**

国語や数学などの同封した課題は、1日1回分を、時間を意識して取り組みましょう。また保健体育や職業など、プリントにできなかった教科はYouTubeの動画を見ながら、自分で取り組みましょう。手洗い動画、お手伝い動画もあわせて活用してください。音楽では、自分の好きな音楽を聴くという活動もいいですね。お手伝いも、家で自分でできることを続けてやっていくということを大切にしてください。

今回郵送した課題は、学校が始まったときに担任の先生に提出してください。また、郵送した課題だけでは足りない人は、同封した以外の課題（例えば、ホームページにも紹介してあるインターネット上にあるドリルなど）を学習するのもかまいません。こちら学校が再開したときに、まとめて担任の先生に提出してくださいね。

それでは、皆さんとお会いできる日を楽しみに待っています。

高等部教員一同より

## SCHEDULE



	月	火	水	木	金	土	日
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							


















規則正しい生活リズムをつくろう！

5月18日（月）～5月22日（金）











18日（月）	19日（火）	20日（水）	21日（木）	22日（金）
体育的内容				
				
郵送したプリント（国語 or 数学） 1日1教科				
国語 	数学 	国語 	数学 	理科 
郵送した課題（音楽 or 美術 or 職業） 1日1教科				
音楽 	美術 	音楽 	美術 	音楽 
お昼休み 手洗い  うがい 				
郵送したプリント（理科 or 社会 or 外国語） 1日1教科				
職業 	職業 	職業 	職業 	社会 
家庭の課題 or お手伝い				
課題 or お手伝い 	課題 or お手伝い 	課題 or お手伝い 	課題 or お手伝い 	課題 or お手伝い 
感想（1日をふりかえって）				

規則正しい生活リズムをつくろう！

5月25日（月）～5月29日（金）

25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）
体育的内容				
				
郵送したプリント（国語 or 数学） 1日1教科				
国語 	数学 	国語 	数学 	理科 
郵送した課題（音楽 or 美術 or 職業） 1日1教科				
音楽 	美術 	音楽 	美術 	音楽 

お昼休み  手洗い  うがい

郵送したプリント（理科 or 社会 or 外国語） 1日1教科				
職業 	職業 	職業 	職業 	社会 
家庭の課題 or お手伝い				
課題 or お手伝い 	課題 or お手伝い 	課題 or お手伝い 	課題 or お手伝い 	課題 or お手伝い 

感想（1日をふりかえって）				

