

規則正しい生活リズムをつくろう!!

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を参考にして、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。

表はあくまで、1日を規則正しく過ごすためのモデルです。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。

同封した課題は、音楽や作業学習など、プリントにできなかった教科もあります。その代わりに、さまざまなお手伝い（作業学習や家庭の代わり）や、できる範囲の運動（体育の代わり）、音楽鑑賞（音楽の代わり）などの時間をつくって、1日のスケジュールに入れてみてください。

また、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。学校が再開したときに、まとめて見せてくださいね。

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 	国語
郵送した課題（音楽 or 美術 or 職業） 1日1教科				
職業 	音楽 	美術 	職業 	美術

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				
理科 	社会 	外国語 	理科 	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 	国語 
郵送した課題（音楽 or 美術 or 職業） 1日1教科				
職業 	音楽 	美術 	職業 	美術 

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				
理科 	社会 	外国語 	理科 	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）

--	--	--	--	--

