

学校がっこうがお休みやすみになりました。いえでも学校がっこうとおなじようにすごしましょう。

そのために、おうちの人といっしょに「じかんわり」をつくってみましょう。

「いえのじかんわり」のつかいかた

～おうちの人へ～

- お子様と一緒に学習することを決めて、書いてください。
- 運動や読書、手伝いなども入れてもらってもいいです。
- 「学校から出された課題」や「おうちでできるおべんきょう」の一覧などから、学習内容を選んでみてください。

例

1・2年生のいえのじかんわり
ねん くみ ばん なまえ

	めやすのじかん	げつ 月よう日	か 火よう日	すい 水よう日	もく 木よう日	きん 金よう日
1じかんめ	8:50 ～ 9:35	こくご	こくご	こくご	こくご	どうとく NHK がんこちゃん
2じかんめ	9:45 ～ 10:30	さんすう	さんすう	さんすう	さんすう	さんすう
3じかんめ	10:40 ～ 11:25	たいいく (なわとび)	しょしゃ	せいかつ	ずこう	たいいく (なわとび)
4じかんめ	11:35 ～ 12:20	おんがく (うた)	たいいく (なわとび)	せいかつ	ずこう	せいかつ
おひる やす おひる休み	12:20 ～ 13:20	おひるごはん じゅんぴ、かたづけを、しっかりやりましょう。 うんどうなどをして、からだをうごかしましょう。				
おわり かい おわりの会	13:25 ～ 14:35	きょう、がんばったことをかきましょう。(日記 など)				
ほうかご	14:35 ～	どくしょ	じゅう	どくしょ	おてつだい	どくしょ
		ばんごはん おふろ はみがき				
	20:00	はやめに、ねましょう!				

やす
やす
お休み中のやくそく はやね、はやおきをする。

学校が休みになりましたが、家庭でも学校と同じように規則正しく生活しましょう。そのために、下に書かれている使い方を参考に「時間割」を作ってみましょう。

「家庭の時間わり」の使い方

～家での学習や生活を工夫しよう～

- 「家庭の時間わり」に1週間で取り組む教科名を書き入れましょう。
- 一日の生活が規則正しくなるように、学習だけでなく、運動や読書、家の手伝いの時間なども計画しましょう。
- 「学校から出された課題」や「家庭でできる学習内容」の一覧から、時間割に書き入れた教科の学習内容を選び、計画的に取り組みましょう。
- 一日の生活をふり返り、修正しながら活用していきましょう。

例 3・4年生の家庭の時間わり

年 組 番 氏名

	めやすの時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1時間目	8:50 ～ 9:35	国語	理科 (Eテレ)	社会 (Eテレ)	国語	道徳 (Eテレ)
2時間目	9:45 ～ 10:30	算数 (Eテレ)	国語	国語	外国語	国語
3時間目	10:40 ～ 11:25	体育 (なわとび)	算数	体育 (なわとび)	算数	体育 (なわとび)
4時間目	11:35 ～ 12:20	社会	体育 (なわとび)	算数	体育 (なわとび)	算数
昼休み	12:20 ～ 13:20	 昼食（じゅんびやかたづけのお手伝いをしましょう） ストレッチ運動などして、心とからだをほぐしましょう。 午前のふり返りをして、午後のすごし方を考えましょう 				
5時間目	13:25 ～ 14:10	 そうじ	音楽 (リコーダー)	図工 (お絵かき、 おりがみ)	音楽 (鍵盤ハーモ ニカ)	 そうじ
終わりの会	14:15 ～ 14:25	今日の振り返りをして、明日の計画を立てましょう！（日記等を書こう）				
放課後	14:25 ～	読書	自由	読書	自由	読書 
		夕食				
		入浴				
		歯みがき 				
	21:00	きそく正しく、早めに休みましょう！				

お休み中に気をつけること

- ・6時半までには起きるようにする。
- ・テレビやゲームばかりにならないようにする。

学校が休みになりましたが、家庭でも学校と同じように規則正しく生活しましょう。そのために、下に書かれている使い方を参考に「時間割」を作ってみましょう。

「家庭の時間割」の使い方

～家での学習や生活を工夫しよう～

- 「家庭での時間割」に1週間で取り組む教科名を書き入れましょう。
- 一日の生活が規則正しくなるように、学習だけでなく、運動や読書、家の手伝いの時間なども計画しましょう。
- 「学校から出された課題」や「家庭でできる学習内容」の一覧から、時間割に書き入れた教科の学習内容を選び、計画的に取り組みましょう。
- 一日の生活を振り返り、修正しながら活用していきましょう。

例

5・6年生の家庭の時間割

年 組 番 氏名

	目安の時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1時間目	8:50 ～ 9:35	家庭 (家のそうじ) 	国語	算数	国語	
2時間目	9:45 ～ 10:30	国語	理科 (NHK教育 大科学実験)	社会 (NHK教育 歴史にドキリ)	外国語 (NHK教育 基礎英語0)	理科
3時間目	10:40 ～ 11:25	算数	社会	図工 (絵をかく)	算数	国語 (読書)
4時間目	11:35 ～ 12:20	理科	体育 (なわとび)	理科	社会	体育 (なわとび)
昼休み	12:20 ～ 13:20	昼食(準備や片付けもしましょう) ストレッチ運動などして、心と体をほぐしましょう。 午前の振り返りをして、午後のすごし方を考えましょう				
5時間目	13:25 ～ 14:10	国語 	算数	国語	音楽 (リコーダー 練習)	国語
終わりの会	14:15 ～ 14:25	今日の振り返りをして、明日の計画を立てましょう!(日記等を書こう)				
放課後	14:25 ～	読書	庭で遊ぶ	読書	庭で遊ぶ	読書 
		自由時間				
		夕食 入浴 歯みがき				
	21:00	きそく正しく、早めに休みましょう!				

休業中に気をつけること

- ・早寝、早起きに気をつける。
- ・時間割を守って、規則正しい生活を送る。

(中学生用)

学校が休みになりましたが、家庭でも学校と同じように規則正しく生活しましょう。そのために、下に書かれている使い方を参考に「時間割」を作ってみましょう。

「家庭の時間割」の使い方 ～家での学習や生活を工夫しよう～

- 「家庭での時間割」に1週間で取り組む教科名を書き入れましょう。
- 一日の生活が規則正しくなるように、学習だけでなく、運動や読書、家の手伝いの時間なども計画しましょう。
- 「学校から出された課題」や「家庭でできる学習内容」の一覧から、時間割に書き入れた教科の学習内容を選び、計画的に取り組みましょう。
- 一日の生活を振り返り、修正しながら活用していきましょう。

例

中学生の家庭の時間割

年 組 番 氏名

	目安の時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1時間目	8:50 ～ 9:40	数学	国語	数学	国語	数学
2時間目	9:50 ～ 10:40	英語	理科	社会	理科	社会
3時間目	10:50 ～ 11:40	数学	国語	数学	国語	数学
4時間目	11:50 ～ 12:40	家庭 (調理実習)	社会	体育 (縄跳び)	社会	家庭 (調理実習)
昼休み	12:40 ～ 13:40	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> 昼食(準備や片付けもしましょう) ストレッチ運動などして、心と身体をほぐしましょう。 午前の振り返りをして、午後の過ごし方を考えましょう </div>  </div>				
5時間目	13:45 ～ 14:35	体育 (筋力トレーニング)	理科	音楽 (鑑賞)	理科	音楽 (鑑賞)
6時間目	14:45 ～ 15:35	技術 (NHK for School)	美術 (風景画)	国語 (NHK for School)	美術 (イラスト)	数学 (NHK for School)
終わりの会	15:35 ～ 15:45	今日の振り返りをして、明日の計画を立てましょう！(日記等を書こう)				
 放課後	15:45 ～	読書				
	17:00 ～	自由時間				
	18:00～	夕飯				
	19:30～	入浴				
	20:30～ 22:00	自由時間				
規則正しく夜更かししないようにしましょう！						

休業中に気をつけること

- ・学校に行くときと変わらず、規則正しい生活をする。
- ・計画的に学習し、新しい教科書の学習を予習する。