

臨時休業期間中の生活チェック表

郡山市立小原田中学校

◆ 自分の1日の生活を振り返り、できている項目をチェックしよう。

- 朝、検温と咳症状のチェックをし、「健康観察表」に記入したか。さらに保護者の確認をもらったか。
- 適切な「起床時間」「就寝時間」（早寝早起き）を決め、それを守ることができた。（十分な睡眠時間を確保できた。）
- 学習時間を確保し、学校から出された課題に取り組むことができた。
- 不得意教科の克服や自分の興味・関心のある教科や分野の学習など、自主学習に取り組むことができた。
- 読書や自分の特技を生かせる学習に取り組むことができた。
- 不要不急の外出を控えることができた。
- 手洗いを入念に行うことができた。
- バランスのよい食事を摂ることができた。
- 軽運動を工夫するなど、気分転換や体力の維持を図ることができた。
- ゲームやスマートフォン等について、時間を決め、モラルやルールを守って使用することができた。
- 家の手伝いなど、家族の一員として役割を果たすことができた。
- 1日を振り返り、『自分に打ちかて』に日記を記録することができた。

大切にすべき3つのキーワード

“自制” “工夫” “相談”