






# 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
 朝の会	6:00 ～ 7:00	おはようございます！ 学校がある日と同じ時間に起きましょう！ ラジオ体操やストレッチをして、気持ちのいい朝を迎えよう！ 今日の体温を測りましょう！ 				
	7:00 ～ 8:00	朝食をしっかりととりましょう！ ・炭水化物→米、パンなど ・タンパク質→牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など ・ビタミンやミネラル類→野菜、果物 				
	8:00 ～ 8:40	テレビや新聞、から世界の情勢や日本の状況を毎日チェックしよう 今日の過ごし方を確認しよう！  				
1 時間目	8:50 ～ 9:40					
2 時間目	9:50 ～ 10:40					
3 時間目	10:50 ～ 11:40					
4 時間目	11:50 ～ 12:40					
昼休み	12:40 ～ 13:40	昼食（準備は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  				
5 時間目	13:45 ～ 14:35					
6 時間目	14:45 ～ 15:35					
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 ～					
	22:00	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