

# 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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| <br>朝の会   | 6:00<br>～<br>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！<br>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！<br>今日の体温を測りましょう！                                                                                   |     |     |     |     |
|                                                                                            | 7:00<br>～<br>8:00   | 朝食をしっかりととりましょう！<br>・炭水化物→米、パンなど<br>・タンパク質→牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など<br>・ビタミンやミネラル類→野菜、果物                                                                                   |     |     |     |     |
|                                                                                            | 8:00<br>～<br>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<br>今日の過ごし方を確認しよう！                               |     |     |     |     |
| 1 時間目                                                                                      | 8:50<br>～<br>9:40   |                                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |     |     |
| 2 時間目                                                                                      | 9:50<br>～<br>10:40  |                                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |     |     |
| 3 時間目                                                                                      | 10:50<br>～<br>11:40 |                                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |     |     |
| 4 時間目                                                                                      | 11:50<br>～<br>12:40 |                                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |     |     |
| 昼休み                                                                                        | 12:40<br>～<br>13:40 | 昼食（準備は片付けもしましょう）<br>ストレッチ運動などして、心と身体をほぐしましょう。<br>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<br>～<br>14:35 |                                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |     |     |
| 6 時間目                                                                                      | 14:45<br>～<br>15:35 |                                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |     |     |
| 終わりの会                                                                                      | 15:35<br>～<br>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）                                                                                                                                                                                                                    |     |     |     |     |
| <br>放課後 | 15:45<br>～          |                                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |     |     |
|                                                                                            |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |     |     |
|                                                                                            |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |     |     |
|         | 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