



じ かん こだわり時間わりをつくろう！

じかん 時間	きょうか 教科	ない 内よう
8:15~8:35	どくしょ 読書タイム	
8:35~8:45	あさ かい 朝の会	たいおん 体温チェック・身だしなみチェック
8:45~9:30	じかんめ 1時間目	
9:30~9:35	きゅう 休 けい	リラックス♪・次の授業の準備も忘れずに！
9:35~10:20	じかんめ 2時間目	
10:20~10:40	ながほうか 長放課	リラックス♪・気分転換をしよう！
10:40~11:25	じかんめ 3時間目	
11:25~11:30	きゅう 休 けい	リラックス♪・次の授業の準備も忘れずに！
11:30~12:15	じかんめ 4時間目	
12:15~13:00	きゅうしょく 給 食	おいしく食べよう。後かたづけも忘れずに。
13:00~13:15	そうじ	じぶん み まわ いえ なか 自分の身の回り、家の中をきれいにしよう！
13:15~13:40	ひるほうか 昼放課	たの 楽しもう！
13:40~14:25	じかんめ 5時間目	
14:25~14:40	かえ かい 帰りの会	きょうがんばったことをメモしよう

◎時間割の例（教科書の学習やeライブラリ以外に・・・他にもたくさん！）

- ・国語…読書（感想なども）、日記、手紙
- ・生活…お手伝い、庭の植物、生き物の世話
- ・算数…数独パズル、おこづかいの計算、おもさ調べ
- ・音楽…楽器の演奏、CD鑑賞
- ・社会…歴史まんが、新聞読み、地図パズル
- ・図工…〇〇づくり
- ・理科…気になるものの観察、実験
- ・家庭…マスクづくり、料理、お菓子づくり、そうじ
- ・外国語…家族で英語ゲーム
- ・体育…散歩、体幹トレーニング、ダンス

※NHK for School はさまざまな学習におすすめです！

おうちの人から

保護者、児童・生徒向け 説明書

1 前 日

- おうちの人と相談して、時間割を作ってみよう。
⇒どの教科をするのか、どんな内容をするのか、できることを探してみよう。

2 当 日

- 時間割を達成できたら、おうちの人に見せて、サインをもらおう！
- 休けいの時間は、心と体をリラックスする時間だよ。おやつを食べたりおしゃべりをしたりして、心と体をリラックスさせよう。
- 4時間目の時間割を「家庭科」にして、お昼ご飯のお手伝いをするのもいいね。
- 帰りの会では、今日の自分のがんばりを見つめて、よかったところ「だけ」をたくさん書いてみよう。

3 保護者の皆様へ

- 休校中であっても、生活や学習のリズムを整えることで、心身の健康増進につながります。お子様が生活や学習のリズムを整えられるように、励ましをお願いします。
- お子様が、自分の力でリズムを整えることは、とても素晴らしいことです。時間割を守れたときには、ぜひたくさんほめてあげてください。また、できなかったときは、次につながるように、励ましの言葉をお願いします。