



# じ かん こ だ わ い 時 間 わ い を つ く ろ う !

じ かん 時 間		きょう 科 教 科	ない 内 よ う
8 : 15 ~ 8 : 35		どく しょ 読 書 時 間	
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		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 む ！
13 : 40 ~ 14 : 25	じ かん め 5 時 間 目		
14 : 25 ~ 14 : 40	かえ 帰 り の 会		きょう がんば っ た こ と を メ モ し ょ 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
- ・ 算数…数独パズル、おこづかいの計算、おもさ調べ
- ・ 社会…歴史まんが、新聞読み、地図パズル
- ・ 理科…気になるものの観察、実験
- ・ 外国語…家族で英語ゲーム
- ・ 生活…お手伝い、庭の植物、生き物の世話
- ・ 音楽…楽器の演奏、CD鑑賞
- ・ 図工…〇〇づくり
- ・ 家庭…マスクづくり、料理、お菓子づくり、そうじ
- ・ 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、次につながる力につながるように、励ましの言葉をお願いします。