

年 組

◇ これまでの生活をふり返し、もう一度日課表を作って規則正しく生活しましょう。

【学習時間の目安】 午前中… 1時間 午後… 1時間

午前												午後									
5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	時			

(1) 生活について

- 規則正しい生活をしましょう。
  - ・ めあてをきめて、きそく正しい生活をしましょう。
  - ・ 家族の一員として家事の役割分担をし、毎日続けられるようにしましょう。
  - ・ ゲームやテレビは、時間を決めましょう。  
(ゲームは長くても続けて1時間まで、午前・午後1回をめやすに)
  - ・ 携帯電話やインターネットは、ルールを決めて正しく利用しましょう。
- 健康で安全な生活を送りましょう。
  - ・ 必要のない外出はひかえましょう。
  - ・ 人混みなどに出かけることは可能な限り避けましょう。
  - ・ やむを得ず出かけるときは、マスク着用、衣服の清潔等などに配慮しましょう
  - ・ 交通事故、非行・誘拐・わいせつなどの事故、不審な電話などに十分注意しましょう。
  - ・ うがい、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。
  - ・ 早寝、早起きを心がけ、食事をしっかりとって、強い体をつくりましょう。
  - ・ 適度な運動を一日一回は行うようにしましょう。

## (2) 学習について

- 新しい学年の内容が課題になっています。学校が始まったら、みんな  
で学習したことをたしかめますので、課題はかならずやりましょう。
- 午前1回、午後1回の時間を決めて、毎日かならず取り組みましょう。
- それぞれの教科の一日ずつの課題は、別の表にあります。
- その日の分の課題が何かの理由でできなかつたり終わらなかつたりしたときは、あわてず、次の日にやりましょう。課題に取り組み日はずれてしまったとしても、土曜日や日曜日、祝日にしっかり取り組みましょう。
- 運動や読書にも進んで取り組みましょう。