

「おうちで規則正しい生活にチャレンジ！」

規則正しい生活を送ることができていますか？学校が再開した時に、スムーズに過ごすことができるように、生活を見直していきましょう。**まずは、決めた時刻に起きて、決めた時刻に眠れるようにしましょう。**

☆1日の予定表☆		できた○ できなかった×				
内容		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
起きる時刻	時 分 					
寝る時刻	時 分					

☆印刷が難しい人は、カレンダーに記入したり、自分のノートに の部分を書き写したりして取り組みましょう。
他の内容に取り組みたい人は、下の表を使って挑戦しても良いですよ。

☆1日の予定表☆		できた○ できなかった×				
内容		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
学習時間	時間 分以上					
読書	時間 分以上					
遊び	時間 分以内					

