

「わたしの時間割」

1週間の生活リズムを整えましょう！！

【中学生用】

5月 日～ 日

名前（ ）

		月	火	水	木	金
起床時刻						
検温	健康観察シートに 書きましょう					
	時間	学 習 内 容				
1時間目						
2時間目						
3時間目						
4時間目						
昼食	昼食の準備や片付けにも取り組もう					
昼休み 掃除	部屋の換気や掃除に取り組もう					
5時間目						
6時間目						
読書						
運動						
家の手伝い						
振り返り						
保護者	確認しました					