



白 白河一小的こどもらしく
一 いっしょうけんめい
小 小さなことをコツコツと

だいさくせん!

がっこうがはじまったばかりですが、おやすみです。またがっこうがはじまったらみんなでいっしょにがんばろうね。
 そのために、おやすみのあいだもがっこうとおなじようにせいかつしよう。

じこく	やること
6:00	8じまでに、あさごはんをたべ、はみがきやきがえをしよう。
7:00	
8:00	けんおん どくしょ
8:30	こくご
9:15	きゅうけい
9:30	さんすう
10:15	きゅうけい
10:30	
11:15	きゅうけい
11:30	うんどう なわとび ストレッチ など
12:00	ひるやすみ
1:00	おそうじ
1:30	せいかつのふりかえり
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	

がんばれたかな?				
月日	ようび	がくしゅう	うんどう	てつだい
4月22日	すい			
4月23日	もく			
4月24日	きん			
4月25日	ど			
4月26日	にち			
4月27日	げつ			
4月28日	か			
4月29日	すい			
4月30日	もく			
5月1日	きん			
5月2日	ど			
5月3日	にち			
5月4日	げつ			
5月5日	か			
5月6日	すい			

どのくらいがんばれたかな?
 ◎ とてもよくがんばった!
 ○ まあまあがんばれた
 △ あしたはもっとがんばろう!



2:00からも、がんばれることがあるかな?
 「おてつだい」、「おえかき」、「おんがくをきく」、もっと「どくしょ」、もっと「うんどう」、もっと「こくご」、もっと「さんすう」などをよていにいれてみよう!



白 白河一小的子どもらしく
一 一生けんめい
小 小さなことをコツコツと積みあげよう!

大作戦!

また学校が始まったとき、みんなと全力で学校生活を送るために、休みの間もきそく正しく生活を送ろう!

弱い自分に負けないような生活を送りましょう!

時こく	やること
午前6:00	8:00までには朝食やみじたくをととのえましょう!
午前7:00	
午前8:00	けん温 朝の読書
午前8:30	国語の学習
午前9:15	休けい
午前9:30	算数の学習
午前10:15	休けい
午前10:30	()の学習 ※自分で選んだ学習をしよう。
午前11:15	休憩
午前11:30	運動 なわとび ストレッチ など
12:00(正午)	昼休み
午後1:00	おそうじ
午後1:30	()の学習 ※自分で選んだ学習をしよう。
午後2:15	生活のふり返し
午後2:30	
午後3:00	
午後4:00	
午後5:00	
午後6:00	
午後7:00	
午後8:00	
午後9:00	
午後10:00	

がんばれたかな?				
月日	曜日	学習	運動	手つだい
4月22日	水			
4月23日	木			
4月24日	金			
4月25日	土			
4月26日	日			
4月27日	月			
4月28日	火			
4月29日	水			
4月30日	木			
5月1日	金			
5月2日	土			
5月3日	日			
5月4日	月			
5月5日	火			
5月6日	水			

どのくらいがんばれたかな?

- ◎ とてもよくがんばった!
- まあまあがんばれた
- △ あしたはもっとがんばろう!



午後2:30~の時間のつかい方が自分を高めるチャンス!

「お手伝い(食事作り、せんたくなど)」「絵や工作」「音楽を聞く」「もっと読書」「もっと運動」「もっと国語」「もっと算数」などをよていに入れていこう!

の



学校が再開したとき、みんなと全力で学校生活を送るには、休みの間も規則正しく生活を送ることが大切!

弱い自分に負けないような生活を送りましょう!

時刻	やること
6:00	8:00 までには朝食や身支度を調えましょう!
7:00	
8:00	検温 朝の読書
8:30	国語の学習
9:15	休けい
9:30	算数の学習
10:15	休けい
10:30	()の学習 ※自分で選んだ教科の学習
11:15	休憩
11:30	運動 なわとび ストレッチ など
12:00	昼休み
13:00	おそうじ
13:30	()の学習 ※自分で選んだ教科の学習
14:15	生活のふり返し 家庭学習・生活ノートの記録
14:30	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	



14:30～の時間の使い方が自分を高めるチャンス!

「お手伝い(食事作り、せんたくなど)」「絵や工作」「音楽鑑賞」「もっと読書」「もっと運動」「もっと国語」「もっと算数」「特設クラブの練習」などを予定に入れていこう!

1日のふり返りは「家庭学習・生活ノート」にしっかり記録しよう!

1日の振り返りは「家庭学習・生活ノート」にしっかり記録しよう！