



生活リズムをととのえましょう！

学校で生活している時間に合わせて1日を過ごし、学校がはじまるじゅんびをしましょう。

(お子さんと一緒に取り組んでください。)

~~~~~生活日程表~~~~~

|      |            |
|------|------------|
| 読書など | 8:20~8:40  |
| 1時間目 | 8:40~9:25  |
| 2時間目 | 9:30~10:15 |

|              |                    |
|--------------|--------------------|
| <b>大休けい</b>  | <b>10:15~10:35</b> |
| <b>3時間目</b>  | <b>10:35~11:20</b> |
| <b>4時間目</b>  | <b>11:25~12:10</b> |
| <b>昼ごはん</b>  | <b>12:10~12:55</b> |
| <b>昼休けい</b>  | <b>12:55~13:20</b> |
| <b>そうじなど</b> | <b>13:20~13:55</b> |
| <b>5時間目</b>  | <b>13:55~14:40</b> |