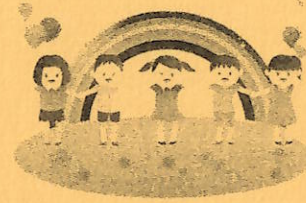


けいかく
○1日の計画を立てよう

じこく 時刻	かつどう 活動 (がくしゅう 学習・しょくじ 食事・うんどう 運動・しごとなど 仕事等)
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	



* 命を守る元気アップカード *

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

お じこく べんきょう はじ じこく じこく
《 起きる時刻・勉強を始める時刻・ねる時刻 》 を決めましょう。

自分の命を守るためのお休みです。そのことをしっかり考えて、心と体を元気に保つために生活リズムがくずれないように、おうちの人と話しあって時刻を決めましょう。

(低学年10時間、中学年9時間、高学年8～9時間の睡眠時間をめやすにしましょう。)

あ じこく
【起きる時刻】

まいにち 毎日	ごぜん 午前	じ 時	ぶん 分
------------	-----------	-----	------

せいめつ
生活リズムを整える
「3つの時刻」を
いしき
意識して過ごそう。

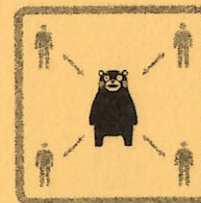


かていかくしゅう けい じこく
【家庭学習を始める時刻】

午前	じ 時	ぶん 分
午後	じ 時	ぶん 分

じこく
【ねる時刻】

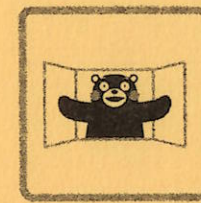
じ 時	ぶん 分
-----	------



くつつかないモン



手を洗うモン



換気をするモン

「三つの密」をさけて、
くまモンの「三つのモン」をま
もってほしいモン！それから、
マスクも忘れずに！
新型コロナウイルス感染予防を
しっかりやってほしいモン！

