

# 一日の生活表

～学校があるときと同じような生活リズムを作ってみましょう!～


年 組 名前

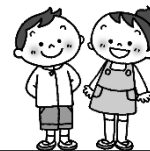
5月11日  
(月)

★おうちの方と相談して予定を入れましょう。

ごぜん  
午前

〈時〉

時	きょう いちにち 今日も一日 がんばりましょう!	◎よくできた ○できた △もう少し
6		
7		
8		
9	○かんたんな運動をして学習の準備をしましょう。	
10	<b>国語</b>	◎
11	休み時間 ※運動したり絵をかいたりしてみましょう。	
12	<b>理科</b>	△
1	<b>昼食・昼休み</b>	
2	読書タイム ※道徳の教科書を読むのもいいです	
3	<b>算数</b>	○
4	○一日をふりかえりましょう。 ※次の日の計画を立てましょう。	
5		
6		
7		
8		
9	 おやすみなさい	
10		



○起きる時こくを決めましょう。  
○体温をはかり、体の調子を確認、身じたくを整えましょう。  
○朝ごはんを食べる時間を決めて、きちんと食べましょう。

○8時30分からの番組  
「MX テレビ TOKYO おはようスクール」  
を見るのもよいでしょう。

○毎日3つの課題に取り組みます。  
○運動をする時間も作りましょう。  
○ふり返りをしましょう。

○2時56分からの番組  
「MX テレビ TOKYO おはようスクール」を  
見たあと、ふり返りをしてもよいでしょう。

○家の手伝いをする時間・夕ごはんを食べる時間・お風呂に入る時間を決めましょう。  
○ねる時こくを決めましょう。  
9時までには、ねるようにしましょう。

おうちの方のサイン

# 一日の生活表

～学校があるときと同じような生活リズムを作ってみましょう！～

年 組 名前

月 日  
( )

★おうちの方と相談して予定を入れましょう。

ごぜん  
午前

〈時〉

 きょう いちにち 今日も一日 がんばりましょう！		◎よくできた ○できた △もう少し
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9	 おやすみなさい	
10		



○起きる時こくを決めましょう。  
 ○体温をはかり、体の調子を確認、身じたくを整えましょう。  
 ○朝ごはんを食べる時間を決めて、きちんと食べましょう。

○毎日3つの課題に取り組みます。  
 ○運動をする時間も作りましょう。  
 ○ふり返りをしましょう。

○家の手伝いをする時間・夕ごはんを食べる時間・お風呂に入る時間を決めましょう。  
 ○ねる時こくを決めましょう。  
 9時までには、ねるようにしましょう。

おうちの方のサイン