

ねん 年
なまえ 名前

臨時のお休みとなりましたが、生活のリズムをくずさないよう、規則正しい生活をこころがけましょう。また、手洗いをしっかりとるようにして、バランスのよい食事と十分な睡眠を取り、新年度に向けて元気な体を作りましょう。

1日の過ごし方やめあてをお家の人と話し合っ決めてみましょう。

おやすみの しおり

2020年3月

★1日の過ごし方 (生活時間表)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

★生活のめあて

がく 学習
しゅう

いえ 家の仕事
しごと

けん 健康
こう

★お休み中の計画とふりかえり

| | けい かく 計 画 | ふりかえり (◎○△) | | |
|--------|--------------|-------------|----------------|------------|
| | | がくしゅう 学習 | いえ しごと 家の仕事 | けんこう 健康 |
| 4日(水) | | | | |
| 5日(木) | | | | |
| 6日(金) | | | | |
| 7日(土) | | | | |
| 8日(日) | | | | |
| 9日(月) | | | | |
| 10日(火) | | | | |
| 11日(水) | | | | |
| 12日(木) | | | | |
| 13日(金) | | | | |
| 14日(土) | | | | |
| 15日(日) | | | | |
| 16日(月) | | | | |
| 17日(火) | | | | |
| 18日(水) | | | | |