

1日のスケジュール(1・2年)

なまえ()

あさ	
6じ	
7じ	
8じ	
9じ	
10じ	
11じ	
ひる	
12じ	
1じ	
2じ	
3じ	
4じ	
5じ	
ゆうがた	
6じ	
7じ	
8じ	
9じ	
よる	
10じ	
11じ	
12じ	

べんきょう じかん
じかん
うんどう じかん
ふん

【やくそく】

- ともだちのてにさわったり ちかづいたりするような あそびはやめましょう。
- ゲームやあそびのじかんをしつかりまもりましょう。
- でかけるときはかならずマスクをしましょう。かえってきたらてあらいうがいをしましょう。
- さんばやなわとびなどして からだをうごかしましょう。
- 「はやね・はやおき・あさごはん」をしつかり まもる。

1日のスケジュール(3～6年)

名前()

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	
22:00	
23:00	
0:00	

勉強時間	時間
運動時間	
	分

【 約 束 】

- 手や体が触れたり、近づいたりするような遊びはやめましょう。
- ゲームや遊びの時間をしっかりと守りましょう。
- 外に出るときは、必ずマスクをし、帰ってきたら必ず手洗いがいをしましょう。
- 散歩やウォーキング、縄跳びなどして体を動かしましょう。
- 「早ね・早起き・朝ご飯」規則正しい生活をしましょう。