臨時休校中の生活

※学校には提出しませんが、ぜひ、使いましょう

年　番　名前

自分からできたら◎　できたら〇　できなかったら×

日	曜	予　定	早ね	早起き	朝ごはん	はみがき			うんこ	勉強	あいさつ	手伝い	運動
						朝	昼	夜					
13	金												
14	土												
15	日												
16	月												
17	火												
18	水												
19	木	令和元年度卒業式											
20	金	春分の日											
21	土												
22	日												
23	月												
24	火	令和元年度修了 臨時休校終了											

（うんこは、朝でた→◎　でた→〇　でない→×）

規則正しい生活をするために毎日自分でチェックしよう。

〇早ね（　　：　　）、早起き（　　：　　）をしよう。
〇体調の悪い時は、体温を測ろう。
〇毎日決めた時間に勉強しよう。苦手な教科をしっかり復習しよう。
〇自分の役目を決めて、毎日お手伝いをしよう。（　　）
〇不要不急の外出はしないようにしよう。
〇テレビゲーム、パソコン、ゲーム機は時間を決めて遊ぼう。
〇インターネットや携帯電話・スマートフォンを使ったゲームやSNSの利用については、犯罪やトラブルに巻き込まれることのないようにおうちの方と使い方を話し合いましょう。