

休校中の時間割を立ててみよう！

5月 日～ 日 名前

| |
|----------|
| 今週取り組むこと |
| |
| |
| |

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------|---|---|---|---|---|
| 8:15 朝の時間 | 朝読書 「東京都立図書館学習・読書応援ポータル」を使ってみましょう。 | | | | |
| 8:30 | MX テレビ TOKYO おはようスクール(9ch) 番組が始まる前に、体温をはかり体の調子確かめましょう。 | | | | |
| 8:45 校 | | | | | |
| 9:30 時 | | | | | |
| | 5分休み 空気の入れ替えをしましょう。 | | | | |
| 9:35 二校 | | | | | |
| 10:20 時 | | | | | |
| | 中休み | | | | |
| 10:40 | 柔軟運動などで、軽く体を動かしましょう。空気の入れ替えをしましょう。手洗い・うがいをしましょう。 | | | | |
| 11:25 三校 | | | | | |
| 時 | | | | | |
| | 5分休み 空気の入れ替えをしましょう。 | | | | |
| 11:30 四校 | | | | | |
| 12:15 時 | | | | | |
| | 昼ごはん 進んで食事の準備・片付けをしましょう。 | | | | |
| 12:55 | 歯みがき | | | | |
| 13:00 | 昼休み | | | | |
| 13:20 | 柔軟運動などで、軽く体を動かしましょう。空気の入れ替えをしましょう。手洗い・うがいをしましょう。 | | | | |
| 13:35 | 清掃 家の人と相談して、場所を決めて取り組みましょう。 | | | | |
| 14:20 五校 | | | | | |
| 時 | | | | | |
| 14:25 六校 | | | | | |
| 時 | | | | | |
| 14:56 | MX テレビ TOKYO おはようスクール(9ch)14:56～ 1日を振り返りましょう。 | | | | |