

市内中学生の皆さんへ

全国的に新型コロナウイルスの影響で学校の休校が延長されています。生活のリズムはどうか。

「いつ学校が再開されても私は大丈夫」という状態になっていますか。

もう少しの辛抱です。学校再開後の生活を考え、前回のつづきで時間割をつくりました。

生活のリズムを整え、学校再開に向けてはしっかり課題学習に取り組みましょう。

学習時間割表

☆規則正しい起床時刻（6：00～6：30）を意識しましょう。【早寝・早起き・朝ごはん】

☆6：30～ 保体の授業のつもりで、1日のウォーミングアップ ラジオ体操

☆学習面から生活のリズムを整えることが大切です。時間割に沿って学習しましょう。

月 日	1校時 (8：40～9：20)	2校時 (9：30～10：10)	3校時 (10：20～11：00)	4校時 (11：10～11：50)
5月21日(木)	国語⑨	数学⑨	社会⑨	英語⑨
5月22日(金)	理科⑨	国語⑩	数学⑩	社会⑩
5月25日(月)	英語⑩	理科⑩	国語⑪	数学⑪
5月26日(火)	社会⑪	英語⑪	理科⑪	国語⑫
5月27日(水)	数学⑫	社会⑫	英語⑫	理科⑫
5月28日(木)	国語⑬	数学⑬	社会⑬	英語⑬
5月29日(金)	理科⑬	国語⑭	数学⑭	社会⑭

○午前は、学校生活のつもりで学習に取り組みましょう。

○各教科の学習課題に沿って学習にとりくみましょう。

○午後は、身体を動かす時間（保体）、家の手伝いをする時間（家庭）など工夫しましょう。

○週末は、取り組めなかった部分やインタラクティブスタディーに取り組みましょう。

☆学校生活にしっかり戻るために……。自分でしっかり決めて取り組んでみよう

	具体的に何をするか、しっかり決めて 毎日取り組もう。
運動（保体）	
お手伝い（家庭）	