

## ＜休校中の生活・学習計画表＞

休校中の生活が長くなってきました。計画的に生活・学習ができていますか？ここから5/7（木）の学校生活再開に向けて生活習慣を整えていきましょう。夏休みや冬休みなどの長期休業中と同じように、自分自身で生活・学習の計画を立てて振り返りを行っていきましょう。

**第9学年（ ）組（ ）番 氏名（ ）**

- ◆生活面と学習面の1日の計画（午前と午後）を1週間ごとに立ててみましょう。  
『1日を振り返って』は、毎日記入してみましょう。また、起床時間と就寝時間も忘れずに記入してみましょう。『評価』の欄は、A・B・Cで記入してください。

月日	曜		生 活	学 習	1日を振り返って	評価
4 / 21	火	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	
2 2	水	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	
2 3	木	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	
2 4	金	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	
2 5	土	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	

◆もう少しで4月も終わりますが、規則正しい生活ができていますか。計画的に学習に取り組んでいますか。課題はもう終わりそうですか。カレンダーでは、そろそろゴールデンウィークに入りますが、今年は外出を控え、家で過ごすようにしましょう。

月日	曜		生 活	学 習	1日を振り返って	評価
2 6	日	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	
2 7	月	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	
2 8	火	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	
2 9	水	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	
3 0	木	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	
5 / 1	金	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	

◆ もうすぐ学校生活が再開されますね。やっと毎日みんなに会えて新学期がスタートします。休校生活が長かった分、心や体が学校生活のリズムに戻るのに時間がかかりそうですが、しっかり意識を高くもって生活していきましょう。みんなは、9年生。頑張ることがたくさんあります。後輩たちに目標とされる先輩になれるようしっかり生活しよう。

月日	曜		生 活	学 習	1日を振り返って	評価
5 / 2	土	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	
3	日	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	
4	月	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	
5	火	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	
6	水	午前			◆起床時間( )時( )分 ..... .....	
		午後			..... ..... ◆就寝時間( )時( )分	

