

# 休校中の過ごし方の例について

水無瀬中

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、すでに2ヶ月近い期間、休校が続いています。また、さらに5月末まで休校が延長されることになりました。不要不急の外出は控え、自宅で過ごすことが求められています。気持ちがしっかりしていないと、生活のリズムが乱れてしまいがちです。家でも「規則正しい生活をする」とても大切です。できるだけ学校と同じ時間帯で過ごせるように心がけて下さい。水無瀬中学校の日課表の時間帯をのせますので参考にして下さい。

時間帯	生活	気をつけることなど
～ 7:00	・起床する ・朝食をとる	家族とのあいさつ 身支度をする
8:15	・身支度を完了する	水無瀬のジャージなどに着替えて学校モードにできるとよい
8:30	・学習の準備をする ・1日の計画を立てる	1～6時間目について ・ 同じ教科ばかりにならないように計画をする ・ 音楽・美術・保健体育などの教科にも取り組む ・ 学校を同じように50分を1コマとして取り組めるとよい ・ 合間の10分はトイレや換気などをする ・ 「ながら勉強」にならないように
8:40	・1時間目	
9:40	・2時間目	
10:40	・3時間目	
11:40	・4時間目	
12:30～13:50	・昼食をとる ・昼休み	食事の準備・片付けもできるだけ自分で行うとよい
13:55	・5時間目	
14:55	・6時間目	
16:00	・自分のやりたいことに取り組む	部活動のかわりとなるようなことができるとよい
17:00	・家のお手伝いや家での役割を行う	
		就寝はできるだけ早めにする

