

一週間チャレンジ！「一日の生活ガイド」

【朝の会】8:30～8:40

- ① はじまる前に「うがい」「手洗い」「顔洗い」「体温測定」をします。
- ② 生活記録ノート（☆）に、体温と睡眠時間などを記録します。
- ③ できるだけ制服や外出してもよい服装に着替え、身だしなみを整えます。
- ④ お家の人に、大きな声で「おはようございます」と朝のあいさつをします。
- ⑤ はかった体温と自分の体調の様子をお家の人に伝えます。
- ⑥ 学習する部屋で時間割を確認し、学習用具を準備します。
 - ・教科書、筆記用具、学習記録ノート（★）、生活記録ノート（☆）
 - そのほか必要なもの



【1～4校時】8:50～12:40

※「学習の進め方ガイド」を見て、自分で学習を進めます。



【準備・昼食】12:40～13:00

- ① 昼食の準備の前に「うがい」「手洗い」「顔洗い」をします。
- ② 食事をする机やテーブルなどを消毒するか、または、きれいに水ぶきします。
- ③ できるだけ自分で昼食の準備をします。
- ④ 手をあわせて、大きな声で「いただきます」「ごちそうさま」を言います。
- ⑤ 食事中は話をせず、静かに、残さず食べます。
- ⑥ 食べ終わったら、食器のあとかたづけをします。



【昼休み】13:00～13:40

- ① ゆっくり休んだり、お家の人と話したりするなど、自由に過ごします。
- ② 学習の部屋にもどる前に「うがい」「手洗い」「顔洗い」をします。
- ③ 13:35までには学習する部屋にもどり、5校時の学習の準備をします。

【5～6校時】13:45～15:35

※「学習の進め方ガイド」を見て、自分で学習を進めます。



【清掃】13:40～13:55

- ① 学習道具のあとかたづけをし、学習した部屋や家の清掃をします。
 - ・学校が始まる時にそなえて、家庭学習がしやすい環境づくりを行っておきます。
 - ・清掃やあとかたづけを上手に行う方法を紹介しているサイトなどを検索し、工夫して清掃や整理整頓に取り組みます。
 - ・清掃中は必ずマスクをつけて、人と話をせず、静かに取り組みます。
 - ・汚れた手で顔をさわったり、他の人に手をふれたりしないようにします。
- ② 清掃が終わったら、必ず「手洗い」をします。



【帰りの会】15:55～16:10

- ① 生活記録ノート（☆）に、今日の学習や生活の記録を書きます。
 - ・時間割表で、明日の時間割を確認して、明日のページに書きます。
 - ・今日一日の生活の感想（思ったこと、できたこと、明日がんばりたいことなど）を書きます。
- ② お家の人に、今日の「一週間チャレンジ」が終わったことを伝えます。



1週間チャレンジ! 時間割 (新中学1年生用)

時間割の使い方



各時間の青い文字をクリックしたら、コンテンツが開きます。
内容は、自分の学習したい内容にあわせて変更してください。

中学校は、1時間の授業が50分で行われます。

家庭で学習するときにも、50分間で学習を行うリズムを体験しておくとういでしょう。

学校が再開したあとは、特に、衛生に気を付けた生活を送ることが重要です。

自分自身の命や健康を守るために、「1日の生活ガイド」を参考にして、安全で清潔に生活する習慣を身に付けておきましょう。

	月	火	水	木	金
朝の会 8:30~8:40	「一日の生活ガイド」の【朝の会】を見てください。				
1校時 8:50~9:40	国語 読もう♪書こう♪ 思考力・判断力・表現力を育もう	保健体育 運動名人になるう!目指せレベルアップ(その1・2)	理科 「おうちでサイエンス」 (青少年科学館)	特別の教科 道徳 「みんなの自由な公園」 (NHK ココロ部)	音楽 音楽の中のくり返しを探そう ~高学年~
2校時 9:50~10:40	数学 小6用①~④ (福岡県学習支援動画)	社会 地球をながめて (福岡市)	技術・家庭(技術分野) スクラッチでプログラミングにチャレンジ	外国語 エイゴビート2 「アルファベットで遊ぼう(1)」 (NHK for School)	国語 敬語・方言の学習
3校時 10:50~11:40	美術 色って不思議 ~色のはたらきを探してみよう~	外国語 フォニックス① 「文字と発音のつながりをマスターしよう!」	数学 正の数・負の数①・② (福岡県学習支援動画)	保健体育 自宅でする簡単ストレッチング!	理科 身の回りの「なぜ?」「どうして?」をまとめよう
4校時 11:50~12:40	外国語 アルファベット (福岡市)	技術・家庭(家庭分野) 生鮮食品を旬ごとに分類する ~旬の特徴や良さを考える~	社会 読み取り、使おう!地図の情報	国語 類義語・対義語・四字熟語	数学 「+、-すごろくをしよう!」
昼食 12:40~13:00	「一日の生活ガイド」の【準備・昼食】を見てください。				
昼休み 13:00~13:40	「一日の生活ガイド」の【昼休み】を見てください。				
5校時 13:45~14:35	保健体育 新型コロナウイルス感染症リンク集	国語 本の記録を残そう ~読書カード・ポップづくり~	外国語 フォニックス② 「単語の発音を予想してみよう!」 「発音クイズに挑戦しよう!」	数学 正の数・負の数③・④ (福岡県学習支援動画)	総合的な学習の時間 プロのプロセス ・課題の見つけ方 ・計画の立て方 ・アンケートの作り方 (NHK for School)
6校時 14:45~15:35	学級活動 「いじめが起きにくい」クラスって? (NHK for School)	理科 君ならできる!小学校理科編(6年生)	自主学習 学習支援サイトの紹介 ※自分で学習したいことを探します。	社会 社会にドッキリ 権利と義務 (NHK for School)	総合的な学習の時間 シャキョウレンジャーからの挑戦状 (福岡県立社会教育総合センター)
清掃 15:40~15:55	「一日の生活ガイド」の【清掃】を見てください。				
帰りの会 15:55~16:10	「一日の生活ガイド」の【帰りの会】を見てください。				

一日の生活が終了したら、家庭学習にも取り組みます。

例えば…

- ① 今日学習した内容で分からなかったことを、教科書やインターネットで調べてみる。
- ② くりかえし行うことが必要な内容を、時間をかけて取り組んでみる。
- ③ 自分で宿題を決めて取り組む。
- ④ 1日で学習した内容と関係している「発展問題」を探して、取り組んでみる。
- ⑤ 明日の1日の学習に係る教科書のページを読んでおく。
- ⑥ 1日で学習した内容を、お家の人に10分間で伝えてみる。

※ 学んだことを他の人に教えたり、まとめて書いたりすると、より理解が深まります。