

「家庭学習・生活の計画を立てよう」

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルス感染症対策のための学校の臨時休校により、お子さんの家庭での過ごし方について、日々、苦慮されているのではないのでしょうか。

一日も早い学校の授業再開が望まれるところですが、その日に向けて、お子さんの基本的な生活習慣づくりが大切になります。

その一助として、本資料「わたしの一週間計画表」「一日の生活」を使って、お子さんと話し合いながら休み中の過ごし方について考えてみてはいかがでしょうか。

「わたしの一週間計画表」「一日の生活」について

- 下学年用と上学年用があります。学年は、めやすです。
- 「わたしの一週間計画表」と「一日の生活」をあわせてつかいます。
- 計画は、おうちのかたといっしょに、考えましょう。
- でき上ったら、見えるところにはっておきましょう。

下学年（1～3年生）用

わたしの一週間計画表

なまえ _____ 月 日～ 月 日

めあて
生活 はやね、はやおきをしよう。
学習 しゅくだいと本よみをがんばろう。
手伝い ①そうじ②しよくじかたづけをまいる。

ふりかえり

曜日	日	ひとこと日記	生活	学習	手伝い
月	4	へやのそうじをして、きもちよかったです。	●	●	●
火	5	〇〇のほんよみがじょうずにできました。うれしかったです。	●	●	●
水	6		○	○	○
木	7		○	○	○
金	8		○	○	○
土	9		○	○	○
日	10		○	○	○

〇の色をきめて、まいにちチェックしよう！
よくできた ● ふつう ● がんばろう ●

一日の生活

ねる → おきる → がくしゅう → てっだい → あそび → がくしゅう

〇の色をきめて、まいにちチェックしよう！
よくできた ● ふつう ● がんばろう ●

上学年（4～6年生）用

わたしの一週間計画表

名前 _____ 月 日～ 月 日

めあて
生活 きょうだいのめんどうをしっかりとみよう。
学習 国語、算数を中心に自学を計画的に進めよう。
手伝い 最後までねばりづよく取り組もう。

生活、学習の計画

曜日	生活、手伝いなど	学習
月	①おふろそうじ②〇〇〇〇	国語〇〇、算数〇〇
火	①おふろそうじ②部屋そうじ	国語〇〇、算数〇〇
水	①おふろそうじ②食器洗い	国語〇〇、算数〇〇
木	①おふろそうじ②〇〇〇〇	国語〇〇、算数〇〇
金	①おふろそうじ②食器洗い	国語〇〇、算数〇〇
土	①おふろそうじ②〇〇〇〇	
日	①おふろそうじ②食器洗い	

ふりかえり

曜日	ひとこと日記	生活	学習	手伝い
月	国語の〇〇について、集中してノートにまとめ、よくわかったので楽しかった。	●	●	●
火	おふろ掃除の仕方を弟に教えながら、二人で頑張ることができて、うれしかった。	●	●	●
水		○	○	○
木		○	○	○
金		○	○	○
土		○	○	○
日		○	○	○

〇の色をきめて、まいにちチェックしよう！
よくできた ● ふつう ● がんばろう ●

一日の生活

ねる → おきる → がくしゅう → てっだい → あそび → がくしゅう

〇の色をきめて、まいにちチェックしよう！
よくできた ● ふつう ● がんばろう ●

記入例

生活（おきる、ねる、たべる、あそぶなど）、学習、手伝いなどの時間をかきこんで、きそく正しい生活がおくれるようにしましょう。