








3・4年生の家庭の時間わり

年 組 番 氏名

	めやすの時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 朝の会	6:00 ～ 7:00	おはようございます！ 学校がある日と同じ時間におきましよう！ ラジオ体操やストレッチをして、気持ちのいい朝をむかえよう！ 今日の体温をはかりましよう！ 				
	7:00 ～ 8:00	朝食をしっかりとりましよう！ ・おもにエネルギーになる食べ物→米、パンなど ・おもに体をつくる食べ物→牛乳、ヨーグルト、チーズ、たまごなど ・おもに体のちょうしをととのえる食べ物→やさい、くだもの 				
	8:00 ～ 8:40	テレビや新聞を見て、気になるニュースを見つけよう！ 今日のすごし方をかくにんましよう！  				
1時間目	8:50 ～ 9:35					
2時間目	9:45 ～ 10:30					
3時間目	10:40 ～ 11:25					
4時間目	11:35 ～ 12:20					
昼休み	12:20 ～ 13:20	昼食を食ましよう  ストレッチ運動などして、心とからだをほぐましよう。 午前のふり返りをして、午後のすごし方を考ましよう 				
5時間目	13:25 ～ 14:10					
終わりの会	14:15 ～ 14:25	今日の振り返りをして、明日の計画を立てましよう！（日記等を書こう）				
 放課後	14:25 ～					
	21:00	きそく正しく、早めに休ましよう！				

お休み中に気をつけること