

れいわ ねんど
令和2年度

りんじきゅうこうちゅう
臨時休校中の

す かた
過ごし方



ちばけんりつやちよとくべつしえんがっこう ちゅうがくぶ
千葉県立八千代特別支援学校 中学部

ねん
年

くみ
組

しめい
氏名

この『臨時休校の過ごし方』は、令和2年4月8日現在の情報を基に作成しています。これからも状況が変わることが予想されます。重要な事項については学校から連絡がいきますので、お家の人とよく確認して下さい。

りんじきゅうこうちゅう す かた ～臨時休校中の過ごし方について～

新型コロナウイルスの影響で臨時休校となりました。新型コロナウイルスに感染しないよう、普段の長期休みと同じように、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。家でできる運動や仕事・お手伝いなど、目標を立てて過ごせるといいですね。

- 1 こまめに、手洗いやうがい、部屋の空気の入れ換えをしましょう。



- 2 必要の無い外出を避け、人が多い場所には行かないようにしましょう。



- 3 規則正しい生活をしましょう。

・起きる時間や寝る時間を決めておきましょう。



- 4 家でできる運動をしましょう。

・時間を決めて身体を動かそう。



- 5 家の手伝いをしましょう。

・家の手伝いを決めて、取り組みましょう。

・着替えや部屋の片付けなど、自分のことは自分でやるようにしましょう。



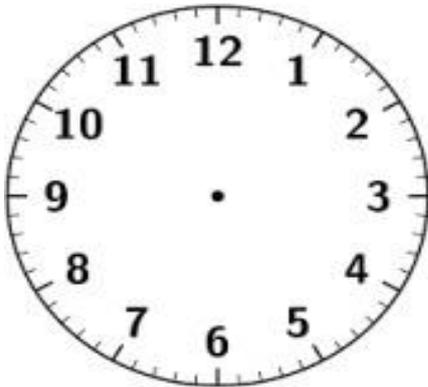
6 ^{こま}困ったときや、^{たいちょう}体調がすぐれないときは、^{うち}すぐにお家の人^{ひと}に相談^{そうだん}しましょう。

^{せいかつひょう}生活表



^{もくひょう}目標を立てよう。

1 ^{せいかつ}生活の^{もくひょう}目標



^{きしょうじかん}起床時間 (起きる時間)

じ	ふん
時	分



^{しゅうしんじかん}就寝時間 (寝る時間)

じ	ふん
時	分

2 ^{うんどう}運動の^{もくひょう}目標

--

3 ^{しごと}仕事・^{てつだ}お手伝いの^{もくひょう}目標

--

運動、仕事の欄には、立てた目標が達成できたら○やシールを貼りましょう！

※最後のページにカレンダーもあります。使いやすい方を使用して下さい。

月日	曜	運動	仕事	できごと
9	木			
10	金			
11	土			
12	日			



月日	曜	運動	仕事	できごと
13	月			
14	火			
15	水			
16	木			
17	金			

18	土			
19	日			
月日	曜	運動	仕事	できごと
20	月			
21	火			
22	水			
23	木			
24	金			

25	土			
26	日			
月日	曜	運動	仕事	できごと
27	月			
28	火			
29	水			
30	木			
5/1	金			

2	土			
3	日			
月日	曜	運動	仕事	できごと
4	月			
5	火			
6	水			



☆カレンダー☆

月	火	水	木	金	土	日
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6				

なに
<何かあったら学校に連絡を！！>

おお びょうき け が なに こま
大きな病気や怪我などがあったときや、何か困ったことがあったときには、

かなら がっこう れんらく
必ず学校に連絡してください。

がっこう
学校

047-450-6321