

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 こうとうぶ
千葉県立八千代特別支援学校 高等部

ねん
年

くみ
組

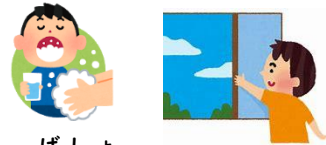
しめい
氏名

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行きますので、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 困ったときや、体調がすぐれないときは、すぐにお家の人に相談しましょう。



せいかつひょう
生活表



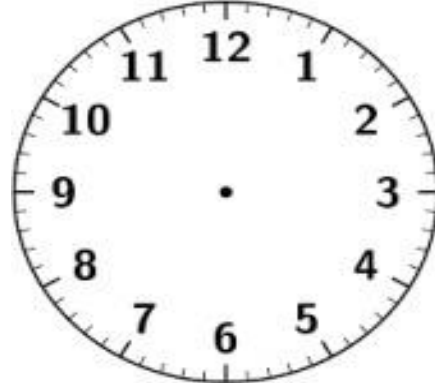
もくひょう た
○目標を立てよう。

せいかつ もくひょう
1 生活の目標



きしょうじかん お 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 ね じかん
就寝時間 (寝る時間)

じ	ふん
時	分

うんどう もくひょう
2 運動の目標

--

しごと てっだ もくひょう
3 仕事・お手伝いの目標

--

うんどう しごと らん 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			
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
4/6	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 がっこう れんらく
 <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