

()年()組()番 名前()

■ 健康観察・生活の記録をつけましょう

例	日 付	天 気	体 温	せ き	体 調	睡	密	不	備 考
	3月16日(月)	晴れ	36.5℃	あり <u>なし</u>	<u>ふつう</u> ・わるい	A	B	B	
	3月17日(火)		℃	あり・なし	ふつう・わるい				
	3月18日(水)		℃	あり・なし	ふつう・わるい				
	3月19日(木)		℃	あり・なし	ふつう・わるい				
	3月20日(金)		℃	あり・なし	ふつう・わるい				
	3月21日(土)		℃	あり・なし	ふつう・わるい				
	3月22日(日)		℃	あり・なし	ふつう・わるい				
	3月23日(月)		℃	あり・なし	ふつう・わるい				

① **睡眠** ⇒ A 8～10時間、 B 6～8時間、 C 4～6時間、 D 4時間以下 または 10時間以上

② **学習** ⇒ A 3時間以上、 B 1～3時間、 C 30分くらい、 D していない

③ **メディア(アウトメディア)** ⇒ A 30分以下、 B 30分～2時間、 C 2～4時間、 D 4時間以上

〔 家族でテレビを見ている時間は除きます。
一人で画面に触れる時間です…。(テレビや YouTube、ゲーム、LINE などの SNS) 〕



■ 臨時休業中の課題

教 科	内 容	提出日
国 語		—
社 会	□ プリント冊子 (※ 前回の通りです。計画的に進めましょう。) □ 地理の学習 (P.62～80)、 □ 歴史の自主学習 (P.30～41)	4/8(水)
数 学	□ プリント冊子 (春休みの宿題も兼ねます)	4/8(水)
理 科	□ プリント冊子 (春休みの宿題も兼ねます)	4/8(水)
英 語	● プリント冊子 (3/23(月)に配布します)	4/8(水)
学 年	□ 生活のしおり(健康・生活の記録を記入しましょう) ● 自学自習に励みましょう (タブレットドリルなどにも取り組もう)	3/23(月)

[課題が終われば□に✓を入れていきましょう。]

臨時休業中の生活のしおり

～ 延長期間版(2年用) ～



【 次に登校する日の連絡 】 3月23日(月)

登校時間： 10:20 ～ 10:30 の間に登校 (体育館に直接集合)

持 ち 物： 大宮バッグ、 筆記用具、 臨時休業のしおり、 休業中の課題 など

服 装： 標準服 (名札や頭髮など、身だしなみをしっかり確認しよう)

※ 次に登校する日が変更される場合は、電話連絡・家庭訪問などで連絡します。

※ また、学校ホームページや保護者メールでの案内もあわせて行いますので、ご覧ください。

※ 3月24日(火)は、8:50 ～ 9:00 の間に登校で 修了式などを行う予定です。

臨時休業中も生活リズムを崩さずに健康に過ごせるように、前半を振り返り再度考えてみましょう。

■ 臨時休業中の生活で注意すべき点

年	組	番	名 前
---	---	---	-----