

35 回生（1 年生）の皆さんへ②（R2.4.22）



こんにちは。元気にすごしていますか？規則正しい生活はできているでしょうか？

休校生活が始まって 2 週間になります。生活のリズムは確立できていますか？健康にこの時期を乗り越えるためにも、日常生活の「時間管理」について考えてみましょう。

今朝は何時に起床しましたか？ 昨夜は何時に寝ましたか？

毎日の生活を規則正しくする為に、起床時間と就寝時間を固定することをお勧めします。

それに加えて、3 度の食事をきちんと摂ることが大切です。

なかなかリズムがつかめない人は、右の表を参考に一日のスケジュールを立ててみてはどうですか？まずは 8：40 に机に向かうこと。なるべく学校に通っている時間帯にあわせて

生活することが大切です。本校は 65 分授業ですが、右の表では 50 分授業×6 時間で設定しています。勉強の内容が偏ってしまった人や、イマイチ学習のリズムがつかめない人におすすめです。実際に通学しているようなペースで、学習を進めてみましょう。

わからないことや、不安に思うことがあればいつでも学校に連絡を入れてください。また『ほくさん学びの広場』を積極的に活用して各自の学習活動に役立ててください。一緒に頑張りましょう！

ST	8:30～ 検温・HP確認・学習準備
1校時	8:40～9:30
2校時	9:40～10:30
3校時	10:40～11:30
4校時	11:40～12:30
昼休み	12:30～13:30
5校時	13:30～14:20
6校時	14:30～15:20
LT	HP確認(学習の振り返り)

35 回生第一学年団一同