

毎日を健康に規則正しく過ごすために

高鍋東中学校

生活リズム(習慣)

- 早寝早起き朝ごはん
- 平日 学校時間帯で行動してみよう
- 適度の外出（玄関の外へ）
- 「MSL」の毎日記入

学習リズム(習慣)

- 各教科の課題
前学年の復習
現学年の予習
苦手教科の克服
- ネットを活用しての学習

健康・安全

- 「健康観察カード」で毎日チェック
- 定期的な手洗い、うがい、換気
- 3密(密集・密接・密閉)をしない
- 毎日30分程度の運動をしよう

※ 「臨時休業中の心得」

※ 「課題一覧」

※ 「ほけんだより」

※ 「家でもできる

ながらストレッチトレーニング」

校時	時間	今日の私の校時
登校	7:55 まで	
黙想 明倫学習	8:00	
朝の会	8:20 ～ 8:30	
	(10)	
1校時	8:40 ～ 9:30	
	(10)	
2校時	9:40 ～ 10:30	
	(10)	
3校時	10:40 ～ 11:30	
	(10)	
4校時	11:40 ～ 12:30	
給食	12:30 ～ 13:10	
昼休み	13:10 ～ 13:55	
5校時	13:55 ～ 14:45	
	(10)	
6校時	14:55 ～ 15:45	
清掃		
帰りの会	16:10	
	16:25	
部活動		