

# 大島北高校 コロナにゃ負けらんど！タイムスケジュール

## [休業中の1日の過ごし方の例]

	時間	スケジュール	ひとこと
午前	6:30	起床	おはよう！スイッチオンだ！
	6:30～ 7:30	体調チェック 歯磨き・体操	チェックリストに記入しよう！ 体を動かして目を覚まそう！
	7:30	朝食	1日の活力源！目覚ましの秘訣！
	8:00～ 8:50	新聞・読書	心穏やかに1日のスタート！
	9:00～ 9:50	① 学習タイム	脳の活性化で免疫力UP！ 学習課題一覧表をみながら、時間割を組み立てよう！ 自分なりの課題を見つけて、すすめてもいいね！
	10:00～10:50	② 学習タイム	
	11:00～11:50	③ 学習タイム	
午後	12:00	昼食・歯磨き	リラックスタイム！
	13:00～13:50	④ 学習タイム	ひと踏ん張り！ 眠いときはスクワットをしてみよう！
	14:00～14:50	⑤ 学習タイム	
	15:00～18:00	セルフタイムⅠ	趣味や音楽，体力作りもいいね！
夜	18:00～20:00	夕食・歯磨き 入浴等	1日の疲労回復，リフレッシュ！
	20:00～21:00	⑥ 学習タイム	夜もひと踏ん張り！
	21:00～22:30	セルフタイムⅡ	穏やかな眠りに繋げよう！
	22:30	就寝	おやすみなさい

免疫力UPのためには  
よく食べる！よく寝る！  
よく遊ぶ！よく頭を使う！  
ことだね



マスコットキャラクター：キタクッカル  
3年普通科 赤塚由莉さん作