

2年生諸君へ

学校再開と思いきや、また休校になってしまいました。この時期をどう過ごすかで、今後の皆さんの進路に大きく影響があります。不要な外出は控えつつ、ストレスを抱えないよう工夫しながら生活してください。

生活の point !

- 規則正しい生活（起床時間・勉強開始時間・就寝時間）
- 学習を中心とした生活（学校と同じタイムスケジュールが望ましい）
- 今未来手帳の活用（ポートフォリオの入力も忘れずに）
- 読書の薦め（I E Aで研究することを念頭に本を探してみよう）

1日のタイムスケジュール(例)

◇ 理型の場合

7:00	起床・朝食・新聞閲覧
8:50～9:35	国語
9:55～10:30	数学
10:50～11:25	英語
11:35～12:20	化学
12:20～13:05	昼食
13:05～13:50	筋トレ・ストレッチ
14:00～14:45	物理
14:55～15:40	読書
15:40～17:00	夕食の買い出し(お手伝い)
17:00～17:30	ネット閲覧・ゲーム
17:30～19:00	夕食の支度(お手伝い)
19:00～21:00	夕食・団らん
21:00～21:30	入浴
21:30～24:00	数学・英語・読書
24:00	就寝(お疲れさまでした)

◇ 文型の場合

教科等を適宜、国語や日本史・世界史に置き換えてください。

