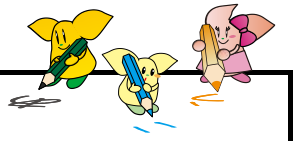
じぶんで　たてよう！　　の　スケジュール



時計を　見ながら　生活してみよう。　時間は　まもれているかな。

おきる時間、べんきょうの時間、あそぶ時間、食事の時間、すきなことを する時間…。

午前6時	
6時半	
午前7時	
7時半	
午前8時	
8時半	
午前9時	
9時半	
午前10時	
10時半	
午前11時	
11時半	食事の前の手あらい・うがいはOK？
12時	
12時半	
午後1時	
1時半	
午後2時	
2時半	
午後3時	
3時半	
午後4時	
4時半	
午後5時	
5時半	
午後6時	
6時半	
午後7時	
7時半	
午後8時	今日も楽しい１日だった！ あしたは、なにを　しよう？
8時半	