



生活のようす 〔中学校編〕

<名前 >

時刻	平日	休日
0時		
1時		
2時		
3時		
4時		
5時		
6時		
7時		
8時		
9時		
10時		
11時		
12時		
13時		
14時		
15時		
16時		
17時		
18時		
19時		
20時		
21時		
22時		
23時		

(例) 平日
睡眠
↓
6:30 起床
7:00 朝ごはん
7:40 登校
↓
(給食)
↓
部活動
↓
夜ごはん
↓
入浴 テレビ 勉強
↓
就寝