

9 生活日課表

	時 間	生 活 内 容
午 前	6 : 3 0 ~ (冬 6 : 4 0)	起 床 (身支度 はみがき 洗面)
	7 : 1 5 ~	朝食配膳
	7 : 4 0 ~ 8 : 0 0	朝 食
	8 : 0 5 ~	登校準備
	8 : 4 0	登 校
午 後	2 : 4 0 ~ 3 : 0 0	下 校 着替え
	3 : 3 0 ~ 4 : 0 0	間 食 軽運動 (体育館あそび 舎内ウォーキングなど)
	4 : 1 0 ~ 5 : 1 0	入 浴
	5 : 1 5 ~	夕食配膳
	5 : 4 0 ~ 6 : 0 0	夕 食
	6 : 0 5 ~	はみがき 就寝準備
	6 : 1 5 ~ 6 : 3 0	学 習
	6 : 3 0 ~ 7 : 0 0	みんなの時間
	7 : 0 0 ~ 8 : 4 5	余 暇
8 : 4 5	就寝準備 消灯 (個別に対応します)	