

# 日 課 表

	月	火	水	木	金						
6:30	起床 布団上げ・着替え・洗面										
7:15	朝食										
8:00											
8:45	歯磨き・登校準備										
	登校										
	学校生活 ▼ 下校 ▼										
13:30	小・中	高	小1〜小2 高	小3 中	小・中	高	小1〜小3 高	小4 中	小1〜小6	中〜高	13:30
14:30	余暇					14:30					
	帰省										
17:00	月・水：シャワー浴 火・木：入浴										
	配膳										
17:15	夕食										
18:00											
18:30	歯磨き・当番活動など										
	余暇										
	※17:50〜19:30 月・水：シャワー浴 火・木：入浴										
20:50	就寝準備										
21:00	消灯・就寝										