

# 日 課 表

時間	日 課	活 動 内 容
6:30	起 床	着替え、布団上げ、歯みがき、洗顔
7:00	朝 の 会	人員確認、連絡、ラジオ体操
7:10	共有場所掃除	洗面所、トイレ、廊下、フレイルーム、風呂
7:30	朝 食	7:20 配膳・7:30 食事のあいさつ・7:50 下膳・歯みがき
8:00	部 屋 掃 除	掃除機かけ・雑巾かけ・ごみ捨て・窓拭き
8:15	登 校 準 備	着替え
8:35	登 校	
13:30	下 校	小学部 4~6年:水、金 中学部 :金 うがい、手洗い、着替え、 衣類整頓、洗濯、入浴準備
15:10	下 校	小学部 4~6年:月、火、木 中学部 月~木、高等部 月~金 など
17:30	夕 食	17:20 配膳・17:30 食事のあいさつ・17:50 下膳・歯みがき
18:10	入 浴	洗濯
19:00	自 習 時 間	宿題など ※部屋で静かに過ごす(~19:30)
19:35	お や つ	19:30おやつ準備 ・ おやつ後歯みがき
20:00	夜 の 会	人員確認・連絡
		風呂掃除 布団敷き
21:00	(小・中) 消 灯	(20:50就寝準備)
21:30	(高) 就 寝・ 消 灯	(21:20就寝準備)
*毎週水曜日~フリー入浴デー *毎月第一水曜日~食堂自由席・PM10:00就寝 *毎月最終週~誕生会・各棟会など		