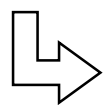


保護者のみなさまへ

新しいことにチャレンジする姿勢は、お子さんの今後の人生における成長に大きく影響します。ご家庭でお子さんとコミュニケーションをとりながら、一緒に取り組み、“じぶんでできること”を増やしていけるよう、お子さんのチャレンジする意欲を育てていきましょう。幼児期の成長には個人差がありますので、今はできなくても焦らずに一つずつチャレンジし、そのチャレンジを応援し、褒めて、認めてあげてください。結果ではなく意欲を褒めることで、次のチャレンジ意欲に繋げていきましょう。

- ☆ 家庭における育児の悩みについて、相談をお受けしています。お近くの 児童館 までお問い合わせください。

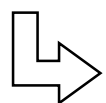


児童館相談事業一覧



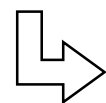
児童館一覧

- ☆ お子さんの、子育てに関する様々な相談を電話で受け付けています。



【子どもなんでも相談】…子ども家庭総合支援センター
☎ 0120-925-610 ※24時間365日相談可

- ☆ お子さんやご家族の心身の健康に関する相談を健康福祉センターで受け付けています。



板橋健康福祉センター	大山東町32-15	☎ 03-3579-2333
上板橋健康福祉センター	桜川3-18-6	☎ 03-3937-1041
赤塚健康福祉センター	赤塚1-10-13	☎ 03-3979-0511
志村健康福祉センター	蓮根2-5-5	☎ 03-3969-3836
高島平健康福祉センター	高島平3-13-28	☎ 03-3938-8621

【問合せ先】板橋区教育委員会事務局 地域教育力推進課 青少年係
TEL 03-3579-2488 / FAX 03-3579-2635

令和7年3月発行



START

“じぶんでできること”ってどんなこと？ おうちのひとといっしょにみていこう！！

できるかな？
じぶんで
きがえ
できる？☐

できるかな？
じぶんで
ごはん
たべられる？☐

できるかな？
おしっ
こうち
じぶんで
といれ
できる？☐

できるかな？
じぶんでくつを
ぬぐ・はく
できる？☐

できるかな？
じぶんで
てあらい
うがい
できる？☐

できるかな？
じぶんで
かたづけ
できる？☐

よる ねるまえに？
お や ☐

なんだろう？
いえるかな？
あいさつ
こ ん に ☐

おでかけするまえに？
い っ て き ☐
かえってきたら？
た だ ☐

ごはんをたべるまえに？
い た だ き ☐
ごはんをたべおわったら？
ご ち そ う ☐

あさ おきたら？
お は ☐
(ひんと) 4 も じ だ よ ！

GOAL

“じぶんでできること”はいくつあったかな？
いまは できなくたってだいじょうぶ！！
おうちのひとといっしょに ちゃれんじして “じぶんでできること”を どんどんふやしていこう！！

※「もくひょう」ってなに？ =これからじぶんでできるようになりたいこと

もくひょう	(例) じぶんで おもちゃをかたづける									
ちゃれんじ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
もくひょう										
ちゃれんじ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
もくひょう										
ちゃれんじ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
もくひょう										
ちゃれんじ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
もくひょう										
ちゃれんじ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

1 おうちのひとといっしょに「もくひょう」をきめる

2 ひだりのひょうに「もくひょう」をかく

3 まいにち ちゃれんじ！ ➡ できたら 〇 をかく

～保護者の皆様へ～ お子さんに こんなサポートをしてみましょう！

☆ 朝起きるとき、同じ時間にカーテンや窓を開けて朝の光を入れる、音楽をかける、ごはんを用意する(においをかがせる)などして、五感を刺激してみましょう。

☆ 朝ごはんは、なるべくみんなでそろって食べましょう。

zz【入眠のサポートについて】zz

※お子さんの寝つきを良くするために、以下のような方法をお試ください。

☆ 寝る前のお風呂は、体温が上がってしまい、眠りにくくなってしまうことがあります。夕食前にお風呂に入るなど、寝る直前のお風呂は避けましょう。

☆ 寝るときに、絵本を読む・子守唄を歌う・体をトントンするなど、子どものお気に入りの入眠方法を見つけ、やってみましょう。

感想をお聞かせください（アンケート） ➡

QRコード