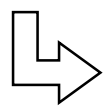


保護者のみなさまへ

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一つにチャレンジし、そのチャレンジを応援し、認めて、褒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。

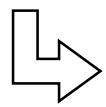


児童館相談事業一覧



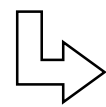
児童館一覧

☆ 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6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！！

まずはいちにちをふりかえろう！

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
うがい
しょうどく
 できる？

できるかな？
じぶんで
かたづけ
 できる？

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? いえるかな??
お**は**
 よる ねるまえに?
お**や**

つぎは、いろんな
 「あいさつ」をみていこう!
 どのくらいいえるかな?

できるかな??
か**ぞ****く****や**
と**も****だ****ち****に**
あい**さ****つ**
 できる?

GOAL

“じぶんでできること”はいくつあったかな？
 いまは できなかつたってだいしょうぶ！！
 おうちのひとといっしょに ちやれんじして “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										👑
ちやれんじ		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
もくひょう	👉										👑
ちやれんじ		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
もくひょう	👉										👑
ちやれんじ		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
もくひょう	👉										👑
ちやれんじ		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
もくひょう	👉										👑
ちやれんじ		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 ちやれんじ! → できたら **まる** 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(においがかがせる)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。
- zzz【入眠のサポートについて】zzz
 ※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)

