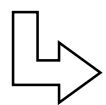


保護者のみなさまへ

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。

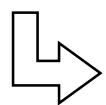


児童館相談事業一覧



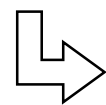
児童館一覧

- ☆ 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？

チェック ☐

できるかな？

じぶんで
ごはん
たべられる？

チェック ☐

できるかな？

おしっこ
うんち
じぶんで
といれ
できる？

チェック ☐

できるかな？

じぶんでくつを
ぬぐ・はく
できる？

チェック ☐

できるかな？

じぶんで
てあらい
うがい
できる？

チェック ☐

できるかな？

じぶんで
かたづけ
できる？

チェック ☐

まずはいちにちをふりかえろう！

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
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？

チェック ☐

“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）

