

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。

☆ 家庭内における教育力の向上を支援するためのオンライン講座を公開しています。



児童館相談事業一覧



児童館一覧



板橋区地域教育力推進課チャンネル

☆ 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8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
 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**

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**

ごはんを食べるまえに？
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！

つぎは、いろいろな「あいさつ」をみていこう！
 どのくらいいえるかな？

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じょうぶ！！
 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。
- 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しください。
- ☆ 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) →

