

# 家事・育児チェックシート

子どもが小さい頃は、家事も育児もたいへん！

家事・育児について、下のチェックシートを使って家族で話し合ってみませんか？



## 家事・育児チェックシート

夫 妻

- 食事を作る
- ご飯を炊く
- 食器を洗う
- 洗濯物を干す
- 洗濯物をたたむ
- 掃除機をかける
- ごみの分別・ごみ出し
- クリーニングに出す
- 台所掃除
- お風呂掃除
- 冷蔵庫の中の整理
- 買い物に行く

夫 妻

- 子どもの食事を手伝う
- 子どもをお風呂に入れる
- 子どもの歯みがきを手伝う
- 子どもを寝かしつける
- オムツ替え・トイレの補助
- 子どもと一緒に遊ぶ
- 連絡帳やお知らせの確認
- 予防接種や健診に連れていく
- 行事や保護者会に参加する
- 衣替えをする
- 郵便物のチェック
- お金の管理をする

役割分担を決めても固定せずに、家事・育児を家族で助け合いましょう！



広 告

安心して受診していただきたい。地域に根ざしたクリニックを目指しています。



診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	—
14:00 ~ 18:00	●	●	●	●	●	●	—

院長 松田 幸久      休診日：日曜・祝日

## 病児保育室

# 森のくまさん家

病児保育室の詳しいご利用  
などはHPを参照して下さい！

まつだこどもクリニック

〒893-0064 鹿児島県鹿屋市西原2丁目35番3号  
TEL (0994) 52-0507    FAX (0994) 52-0517



医療法人 あきなお会

## まつだこどもクリニック