

夫婦の家事・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夫婦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
- ゴミの分別・ゴミ出し
- 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・育児を夫婦で助け合いましょう！



室内で楽しもう！ひと工夫でおうち遊びをENJOY

3 ちょっと変わった「お絵描き遊び」

いつものお絵描きもひと工夫。色鉛筆やクレヨンがたくさん握って線を引けば、カラフルな虹が描けます。色の組み合わせを利用して、お絵描きの時間も楽しくしましょう。ちょっと変わったお絵描きで、発想力が育まれるきっかけになるかもしれません。



用意するもの

★クレヨンや色鉛筆(カラフルなもの)