

# 子育てコンシェルジュのワンポイントアドバイス

令和5年10月号



お問い合わせは  
東松山市子育て支援課  
子育てコンシェルジュへ  
☎0493-63-5005



10月は保育園の新年度入園希望の申請や幼稚園願書配布があります。季節の変わり目で体調を崩しやすいので早めに動けるといいですね。

## 就園にむけて準備しましょう

あと半年で、保育園、幼稚園入園ですね。こんなことを準備しておくとうれしいです。

### 早寝早起きの習慣をつけましょう

親子でついつい夜更かしをしていませんか？  
4月になってから、いきなり早寝早起きをするのは大変です。  
今から規則正しい生活を心がけましょう。



### 1日のシミュレーションをしてみましょう

お家を出発する時間から逆算して、パパ、ママは何時に起きて支度を始めて、お子さんは何時に起こせばいいか？朝のゴミ出しがある日は、5分早く出ないといけないとか、洗濯を2回まわしてから出たいとか。帰宅後、今度は寝る時間から逆算して、お風呂が先かご飯が先か等。シミュレーションしてみると、手を抜くところや、夫婦で分担できる場所が見えてきます。



### サポートの確保をしましょう

お子さんの急な体調不良、急な残業等。サポートが必要になる時があります。おじいちゃん、おばあちゃん、ご近所、お願いできる人はいますか？ファミリーサポート、緊急サポート、病児保育の登録をしておくとうれしいです。



### 自分でできることはやらせてみましょう

靴を履く、衣類の着脱、ご飯を食べる、トイレ等。年齢に応じて、できることは挑戦しましょう。集団生活では、自分でやらなくてはならない場面もたくさんあります。園生活がスムーズにいくよう、お家でもたくさん経験できているとうれしいですね。

