

# 【小学生の部】パパ・ママのハッピー育児タスク 表



朝	子どもを起こす	窓を開け空気を入れ替える	布団を乾燥する(干す)	洗濯機を回す	洗濯物を干す	家族の食事を作る	テーブルを拭く	珈琲を入れる	犬の散歩をする	子どもの仕上げ歯磨き
	子どもと朝食を食べる	食器を片付ける	子どもの水筒にお茶を入れる	子どもの給食袋を用意する	子どもに出発時刻を促す	子どもを見送る	部屋の片づけをする	掃除機をかける	トイレ掃除をする	食器を洗う
	ごみを集める	ごみを捨てる	玄関の整頓	植物物の世話をする	窓を閉め戸締りをする	火の元の確認	全ての部屋の電気消灯の確認	夕食メニュー考える	洗面所の掃除	子どもの帰宅時間を確認
夜	家族の夕食を作る	料理を盛り付ける	子どもと夕食を食べる	子どもの宿題を見直す	子どものテストの見直し	連絡ノートの確認	音読(宿題)を聞く	明日の学校の用意の確認	犬の散歩をする	子どもの仕上げ歯磨き
	子どもとお風呂に入る	子どもと今日の出来事を話し合う	布団を敷く	子どもの習い事の送迎	洗濯物を取り入れる	洗濯物をたたむ	子どもと寝室に行く	本の読み聞かせをする	加湿器の準備をする	お風呂を洗う
	学童からのお便りの確認	明日のお茶を作る	子どもの今日の出来事の共有をする	明日の予定を確認する	部屋の片づけ	食器を洗う	食器を片付ける	窓を閉め戸締りをする	火の元の確認	全ての部屋の電気消灯確認
不定期	子どもの小児科選び	子どもの予防接種計画	子どもの予防接種予約	予防接種の通院	子どもとの遊び情報収集	子どもとの遊び計画を一緒に考える	子どもとの遊び準備	子どものお出かけ対応	ママ友との連絡	ママ友との交流
	日用品の購入	日用品の補充	食材の買い出し	公共料金の支払い	支払いの確認(レシート)	学童用品の確認	学童用品の買い出し	爪切り	耳掃除	床や窓の拭掃除
	子ども制服の補修	子どもの行事確認	子どもの行事参加	旗当番	学童への連絡	寝具の洗濯	寝具の取り付け	食事の作り置き	ペットの用品買い出し	庭の手入れ
	両親に連絡	両親に会う	子どもの習い事についての計画	子どもの教育費の計画	子どものおもちゃ整理	クリーニングに出す	クリーニングを取りに行く	子どもの今後について話し合う	パパママのリラックスタイム計画	家具・家材の補修
	パパ		子ども			パパのタスク率				
	ママ		子ども			ママのタスク率				



(パパ・ママのハッピー育児タスク 表 ダウンロードできます)

