

【 園児の部 】 パパ・ママのハッピー育児タスク 表



朝	カーテンを開ける	冷房・暖房をつける	子供のお弁当を作る	家族の朝食を作る	子供の朝食を作る	子供を起こす	子供をトイレに連れていく	子供の顔を洗う	子供に朝食を食べさせる	テーブルを拭く
	子供の歯磨きをする	登園の持ち物を準備する	子供の熱を測る	子供の服を着替えさせる	子供のパジャマをたたむ	髪の毛を整える	帽子やマスクの用意をする	園に送っていく	花に水をあげる	新聞・郵便物をとる
	朝食の片づけをする	洗濯を回す	洗濯物を干す	部屋を片付ける	掃除機をかける	ゴミを集める	ごみを捨てる	お風呂の掃除をする	夕食のメニューを考える	買い物に行く
夜	洗濯物を取りこむ	洗濯物をたたむ	園にお迎えに行く	手洗いがいをさせる	カバンから洗い物を出す	連絡帳のチェックをする	服を着替えさせる	おやつを出す	習い事の用意をする	習い事に連れていく
	習い事のお迎えに行く	子供の夕食を作る	家族の夕食を作る	食卓の準備をする	料理を運ぶ	子供に夕食を食べさせる	食器をさげる	テーブルを拭く	食器を洗う	明日のお茶を作る
	お風呂を沸かす	お風呂に入れる	子供の体を拭く(スキンケア)	髪の毛を乾かす	子供と遊ぶ	おもちゃのお片付けをする	子供の歯磨きをする	トイレに誘う	加湿器の水の入れ替え	子供を寝かせつける
不定期	子供の耳掃除をする	子供の爪を切る	予防接種の計画を立てる	予防接種に連れていく	病院を調べて予約する	病院に連れていく	薬を飲ませる	夜泣きの対応	お出かけの計画を立てる	遊びに連れていく
	参観・懇談に出席する	役員会に出席する	園行事のお手伝い	運動会・発表会の準備をする	町会の集会に参加する	町会の掃除やイベントのお手伝い	お誕生日・クリスマス・節句のお祝いの準備	親戚のお祝い事の用意	祖父母のお祝いやプレゼント選び	冠婚葬祭への対応
	お給料の振り分け	銀行へ支払いの段取り	家計の見直し	保険の見直し	習い事を探す・調べる	習い事の見学・体験の申し込みと付き添い	習い事の宿題・練習に付き合う	アイロンをかける	クリーニングを出す	クリーニングを取りに行く
	シーツの交換	衣替え	子供のおもちゃの整理	買い出し	キッチンの掃除	洗面所の掃除	トイレの掃除	玄関の掃除	ガレージの掃除	エアコンの掃除
	パパの色		お子様の色			パパのタスク率				
	ママの色		お子様の色			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)

