

チェック	やること	ポイント・備考
☐	お昼ごはんの冷凍ストックを準備	冷凍うどん・おにぎり・レトルトカレーなど
☐	冷蔵庫にメモを貼る	「今日のお昼はこれ」など簡単な指示が見える化
☐	夏休み用スケジュール表を印刷・貼り出す	1日の流れ・宿題計画などが見える化
☐	「お留守番ルール」を子どもと再確認	防犯・火気・緊急連絡先などを口頭＆紙で確認
☐	スマホ・LINE・タブレットの使い方を確認	使っていい時間／NGルールを共有
☐	祖父母・ママ友など“もしものときの連絡先”を整理	冷蔵庫や玄関に一覧で貼っておくと◎
☐	家の中の危険物(刃物・薬など)を再チェック	手が届く場所に置かないように整理整頓
☐	登園バッグ・外出用グッズを1か所にまとめる	帽子・水筒・おこづかい袋など
☐	「お手伝いリスト」や“やることカード”を準備	自主性UP＋生活リズムの安定に◎