



# 外籍儿童和家长用 入学指南

练马区教育委员会

这些指南是为进入练马区立小学的学生及其监护人制作的。详细说明了练马区的小学生活。希望孩子们看了之后能安心上小学。

**\*所谓的监护人，是指像父亲或母亲这样抚养孩子的人**

---

---

## 目次

---

---

1	入学流程	2
2	学校一年的活动	3
3	学校一天的生活	4
4	小学的学习内容	5
5	关于特别支援教育	5
6	放学后	6
7	关于供餐	6
8	儿童健康和保健	7
9	入学前在家中应做的事（能否独立完成）	8
10	家长的职责（家长应做的事）	8
11	学校通知	9
12	联系学校	9
13	不能带入校内的东西和不能做的事	9
14	向学校交纳的费用（学校收费）	10
15	就学援助	10
16	在学校使用的东西	11
17	儿童日语学习	13
18	口译志愿者	13
19	外语咨询	13
20	有困难时请咨询	13

# 1 入学流程 (一年级新生→4月1日\*满6岁的孩子)

\*例如) 2025年4月1日满6岁的孩子⇒生日在2018年4月2日至2019年4月1日之间的孩子

<b>就读申请</b> (指孩子进入小学学习。)		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 孩子是外国国籍时 ⇒请联系练马区教育委员会 学务课 学事股 (练马区役所12楼)。</li> <li>※不就读练马的区立小学 ⇒请联系练马区教育委员会 学务课 学事股。</li> <li>※请和懂日语的人一起前往。</li> </ul>
10月	<b>就学通知书</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「就学通知书」将由练马区教育委员会学务课学事股寄送到您居住的家。</li> <li>● 「就学通知书」上有孩子将就读的小学 and 入学体检的日期、时间、地点</li> <li>● 「就学通知书」是入学典礼时需要提交的重要文件。收到后请务必打开查看。</li> </ul>
10月 ∪ 11月	<b>就学时体检</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 请于规定的日期和时间, 在孩子将就读的小学接受就读时体检。</li> <li>● 体检检查身高(厘米)、体重(公斤)、眼、耳等项目。</li> <li>● 如果无法接受体检, 请联系学校。</li> </ul>
1月 ∪ 2月	<b>一年级新生家长说明会</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 即将就读的小学将举行入学说明会。请一定参加。</li> <li>● 在体检时会通知说明会的日期和时间。</li> <li>● 如果不知道日期, 可以询问即将入学的小学。</li> <li>● 入学前需要准备的物品以及学校生活等相关信息将在说明会上讲解</li> </ul>
4月	<b>入学典礼</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 出席典礼的有一年级新生、家长、老师和町内居民。</li> <li>● 听校长和受邀人员讲话, 介绍孩子的班主任。</li> <li>● 老师、1年级新生拍纪念照片。</li> <li>● 将“就读通知书”交给学校。</li> </ul>

有不明白的地方或遇到困难时, 请询问。

■就学通知书·····练马区教育委员会 学务课 学事股 ☎03-5984-5659

■就学时体检·····将就读的小学

练马区教育委员会 保健给食课 学校保健系 ☎03-5984-5729

■家长说明会”·····将就读的小学

■入学式·····将就读的小学

## 2 学校一年的活动（示例）



每年从4月开始，到3月结束。一年有三个学期。

日期和持续时间每年不同。具体日期请咨询各学校。

第1学期=4/6~7/20、第2学期=9/1~12/25、第3学期=1/8~3/25

暑假=7/21~8/31、寒假=12/26~1/7、春假=3/26~4/5

4月~7月	入学典礼、第一学期开学典礼、家长会、远足、体检、避难训练、运动会(有些学校在秋季举行)、个人面谈、学校开放日、游泳指导、第一学期结束典礼
8月	暑假
9月~12月	第二学期开学典礼、交接训练、学校开放日、游泳指导、避难训练、文艺汇演、学习成果发表会、展览会、作品展、音乐会、家长会、第二学期结业典礼、寒假
1月~3月	寒假结束、第3学期开学典礼、避难训练、学校公开、毕业典礼、结业典礼、春假

- 入学典礼 ……庆祝一年级学生入学的仪式。会有一年级学生的家长参加。
- 开学典礼 ……第1、2、3学期开始时举行的仪式。
- 体检 ……医生对孩子的身体情况和健康状态进行检查。
- 郊游 ……大家带着便当出去游玩。去公园或各类设施等做活动或参观。
- 单独面谈 ……班主任和家长就孩子在学校的学习和生活单独进行谈话。
- 年级恳谈会、家长会 ……班主任和全班学生的家长就孩子在学校的学习和生活共同进行谈话。
- 学校公开 ……家长在学校参观班级的课堂授课。
- 运动会 ……孩子们从事跑步或跳舞等运动。家长前往观看。
- 游泳辅导 ……在学校的游泳池练习游泳。
- 避难训练 ……练习在学校发生火灾或地震时如何逃生等。
- 文娱会、学习发表会 ……孩子们从事戏剧等表演。家长前往观看。
- 音乐会 ……孩子们唱歌或从事乐器演奏。家长前往观看。
- 展览会、作品展 ……孩子们展示在课堂上创作的作品或画。家长前往观看。
- 期末典礼 ……第1、2学期结束时举行的仪式。
- 结业典礼 ……第3学期结束时举行的仪式。
- 毕业典礼 ……庆祝六年级学生毕业的仪式。会有六年级学生的家长参加。

■ 一年中有几次在星期六上课。星期六上课时，基本上没有午餐。

### 3 学校一天的生活（示例） 根据就读的学校会略有不同



8 : 00~	<b>上学（去学校）</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 走规定路线（上学路）从家去学校。</li><li>● 戴上学校的帽子。</li><li>● 迟到或请假时务必联系学校。</li></ul>
8 : 30~	<b>晨会、集会、健康观察</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 在教室做早上的问候。听老师讲话。</li><li>● 还会有全校学生聚集的集会日。</li><li>● 班主任会观察孩子们是否健康。</li></ul>
8 : 45~	<b>上课（学习）</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 上午有4节课，每节45分钟。</li><li>● 每节课之间有休息时间。</li><li>● 第二节课和第三节课之间有一个稍长的休息时间</li><li>● 厕所可以在休息时间去。</li></ul>
12 : 15~	<b>供餐（吃午饭）</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 餐饭由学校提供。</li><li>● 大家吃同样的餐饭。</li></ul>
13 : 00~	<b>扫除和午休</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 大家一起把学校打扫干净。</li><li>● 在教室内或教室外（操场）玩耍。</li></ul>
13 : 40~	<b>上课（学习）</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 各年级的下课时间不同。</li></ul>
14 : 40~	<b>总结会和放学（回家）</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 听班主任说第二天的安排（课程表）。</li><li>● 走规定路线（上学路）从学校回家。</li><li>● 不绕道去其他地方。</li></ul>

■ 查看课程表（本周课程安排）。

## 4 小学的学习内容



- **国语** …………… 学习日语，比如阅读教科书和写字等。
- **算数** …………… 学习数量和图形。
- **生活** …………… 一年级和二年级学生是对周围的地区和大自然进行学习。
- **社会** …………… 从三年级开始，学习自己所居住的地区以及日本的国土与历史。
- **理科** …………… 从三年级开始，对大自然和动植物进行学习。
- **音乐** …………… 唱歌、乐器演奏、听歌曲之类的学习。
- **图画手工** …………… 画画、做手工、欣赏美术作品之类的学习。
- **家庭** …………… 五年级和六年级学生进行的缝纫和烹饪之类的学习。
- **体育** …………… 跑步，游泳，做体操等。学习关于运动和健康的知识。
- **外语活动** …………… 三年级和四年级学生进行的英语听说的学习。
- **外国语** …………… 五年级和六年级学生进行的英语听说读写的学习。
- **特别科目 道德** …………… 生命之宝贵、以及培养关于爱他人之心方面的学习。
- **综合学习时间** …………… 从三年级开始，学习如何对自己所思考的事情进行调查和体验等。
- **班级活动** …………… 学习学校有关的事情，比如班上的决定大家一起做出等。

## 5 关于特别支援教育



- 为无法说话、听不懂所说的话、不懂学校的学习内容、身心发育迟缓、有残障等的孩子提供教育。
- 有特别支援教室、特别支援班级和特别支援学校。
- 对孩子有所担忧时请咨询。

**【入学前】** 练马区教育委员会 学务课 就学咨询股 ☎03-5984-5664

**【入学后】** 班主任或各校的特别支援协调员

## 6 放 后



### ● 学童俱乐部

- 家长有工作，回家后家中无人看管的孩子可寄放在这里。
- 须交费。在上一年度的10月中旬提出申请。
- 申请书可在学童俱乐部或育儿支援课获取。 也可从练马区的官方网站下载或在线申请。

练马区教育委员会 育儿支援课 放学后对策第一股 ☎ 03-5984-1519

### ● 广场事业

- 在该校就学的孩子可前往。
- 在学校操场、图书室或广场室做游戏，学习或看书。
- 家长不上班的孩子也可前往。
- 须事先登记。登记的方法请咨询学校。

练马区教育委员会 育儿支援课 学校应援团和开放股 ☎ 03-5984-1057

### ● 练马儿童俱乐部

- 孩子就读的学校中有“练马学童俱乐部”和“练马儿童广场”。
- 放学后和暑假等的时候可以在这里安全度过。
- “练马学童俱乐部”与学童俱乐部相同。
- “练马儿童广场”须事先登记。登记的方法请咨询学校。

练马区教育委员会 育儿支援课 放学后对策第一股 ☎ 03-5984-1519

## 7 关于供餐



- 周一至周五吃学校提供的午餐。
- 每天的菜单（餐饭）均不同。
- 主食是米饭、面包或面条，配菜是肉、鱼、蛋、蔬菜等菜品。饮料是牛奶，甜点是水果、果冻等。
- 每月分发菜单表。
- 午餐时间约为 40 分钟，包括准备和清理时间。
- 由孩子们搬运食物并装盘。（供餐值日生）
- 供餐值日生穿学校发的白大褂。周五将白大褂带回家，在家清洗并熨烫。
- 下个周一将白大褂带到学校。
- 因食物过敏或宗教方面的原因而不能吃某些食物时，请告诉班主任。
- 午餐费为 0 日元。

**\* 远足等特殊活动时，不提供午餐。家长必准备盒饭。**

## 8 儿童健康和保健



### ● 在学校受伤或发热时

- 学校里有保健室和保健医生。
- 在学校受伤、发热或感到不舒服时，请前往保健室。
- 保健医生会进行应急处理。但不处理在家受的伤。
- 出现最好去医院或回家的情况时，学校将联系家长。

### ● 灾害互助金制度（日本体育振兴中心）

- 如果在学校或上下学（去学校或回家路上）时受伤，可以获得治疗费。
- 保险费（必要的费用）由练马区支付。
- 如有疑问请咨询保健医生。

### ● 得传染病时

新冠肺炎、流感、腮腺炎、麻疹、风疹、水痘、感染性肠胃炎（如诺如病毒等）、手足口病、流行性结膜炎等

- 周围的人可能也会得相同的病。
- 得传染病时不可以去学校。
- 如果其他孩子中也有很多人请假，则整个班级或学校将停课。（关闭班级或学校）
- 要休息到痊愈，医生说可以去学校时方可。
- 向学校提交“到校申请”后上学。
- “到校申请”的表格可在学校获取。也可从学校的网站下载。

### ● 在学校时的预防措施

- 从外面回来时、上完厕所后、饭前饭后要洗手

### ● 过敏症

- 为了让孩子度过安全的校园生活，学校将调查孩子是否有过敏症。
- 有过敏性休克（危及生命的严重症状）或供餐中有饮食方面需要注意的事项时，请告知班主任。

## 9 入 前在家中应做的事（能否独立完成）



- 早睡早起。早晨6点前后起床，晚上9点前后睡觉。要睡足9至10个小时。
- 每天吃早饭。
- 可以用筷子和勺子吃饭。
- 养成早上排便（大便）的习惯。
- 从外面回家时和吃饭前洗手漱口。
- 自己穿衣服和脱衣服。
- 区分自己的东西和别人的东西。
- 自己用过的东西自己收拾。
- 自己的名字被叫到时，要会回答“はい”。
- 会说自己的名字。
- 过人行横道时看信号灯。



## 10 家长的职责（家长应做的事）



### ● 早上去学校前

- 孩子是否健康。请仔细查看孩子的身体。  
(脸色不好 没有精神 不吃饭 头痛、腹痛 大便较软)
- 当孩子身体不适时，可以休息，不去学校。

### ● 在家学习

- 学校会布置作业（在家进行的学习）。养成在家也学习的习惯很重要。
- 家长要查看学校是否布置了作业，以及孩子是否完成了作业。

### ● 第二天的准备

- 由孩子准备第二天在学校要用的东西。家长提供帮助。

### ● 参加活动

- 家长会和单独面谈时，会有重要的事情告诉家长，所以要参加。
- 学校公开（课堂授课参观）可以了解到孩子的学校生活，所以要去。
- 运动会等学校的活动要参加。

### ● PTA（根据学校的不同，有的有，有的没有。）

- 这是由家长和老师组成的团体，会为孩子们做很多事。
- 针对加入PTA，学校会做相关说明。

## 11 学校通知



- 学校每天都会进行联系，比如告知第二天要带的物品等。
- 学校会通过印刷物（纸张）、联系本、平板电脑等各种方式发出年级通讯、学校通讯以及关于活动的重要通知。家长须每天查看。
- 如果看不懂通讯（书信）等，请事先告诉学校。

### 【面向家长的信息传达服务】

- 注册后，您可以通过智能手机等设备接收学校的通知。
- 注册后，您可以通过智能手机等设备向学校报告缺席、迟到、早退等情况。
- 用途因学校而异。
- 关于注册方法，学校会通知您。

### 【关于接回孩子】

- 如在学校时发生较大的地震（震度5弱以上），须去学校接回孩子。
- 家长来接之前，孩子会在学校里等候。

## 12 联系学校



- 缺席、迟到、早退时请务必联系。
- 联系方式有电话、邮件和平板电脑等，根据就读的学校而有所不同。
- 迟到和早退时，须把孩子送到教室或前去教室接孩子。
- 家长去学校时，须佩戴家长用姓名牌。
- 回国或住址（居住的地方）发生变化时，请务必联系学校。

## 13 不能带入校内的东西和不能做的事

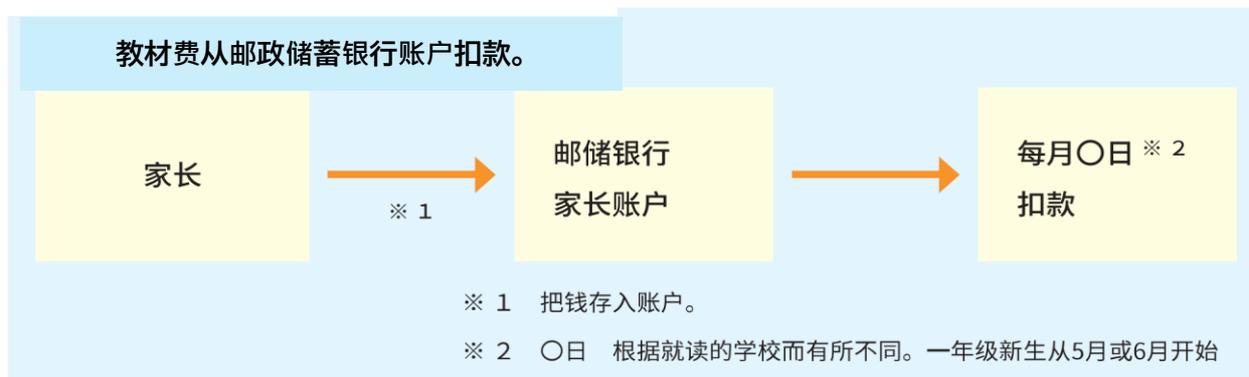


- 零食、玩具、游戏机、漫画书、饰品、智能手机等不能带入校内。
- 现金不能带入校内。
- 休息时间和放学路上不能在商店里买东西。
- 不能骑自行车上学。
- 不能不联系学校就缺课或回家。

## 14 向 校 交 纳 的 费 用 （ 学 校 收 费 ）



- 供餐费、学费和教教科书费为0日元。



### 手续①

#### ◎ 邮政储蓄银行

如果没有邮政储蓄银行的账户，我会开一个。 . . . 普通储蓄

- 开户人 . . . 家长
- 所需资料
  - 本人身份证明（在留卡、驾照等）
  - 印章

※关于所需资料 and 手续、请咨询邮政储蓄银行。

### 手续②

#### ◎ 学校

- 「自动扣款申请表」提交给学校。
- 每月的银行取款日及金额热，4月可知道。

## 15 就学援助



- 会帮助无法支付教材费等费用的人。  
(入学准备费、学习用品和上学用品费、学校活动费等)
- 各年级的金额有所不同。
- 收入（通过工作赚取的金钱）高的人无法得到援助。援助有标准。
- 将就学援助申请表提交给练马区教育委员会学务课管理系。

练马区教育委员会 学务课 管理股

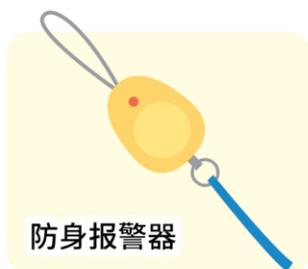
☎ 03-5984-5643

## 16 在学校使用的东西

【在学校领取的东西→费用0日元】



教科书



防身报警器



防灾头巾



姓名牌

【向学校借用的东西】小学毕业时归还。



平板电脑

- 一人一台。
- 这是用于学习的重要物品。
- 学校会说明如何使用。

【★自己准备的東西】和【●在学校集体购买的东西→之后付款】

根据就读的学校而有所不同。请仔细阅读学校发给您的印刷物（入学手册等）。



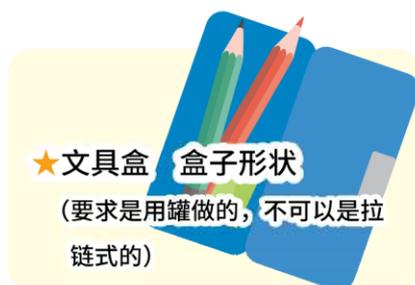
★书包



★室内鞋、装室内鞋的袋子



★手提袋



★文具盒 盒子形状

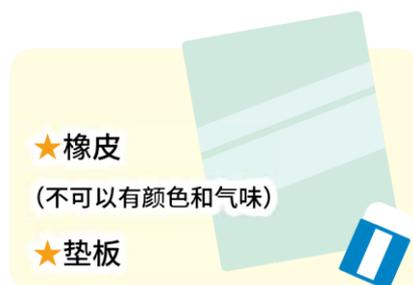
(要求是用罐做的, 不可以是拉链式的)



★ 2 B铅笔 4至5支

★红色铅笔 1支

(每天削好后带去学校)



★橡皮

(不可以有颜色和气味)

★垫板

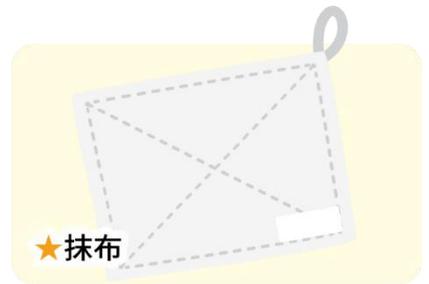
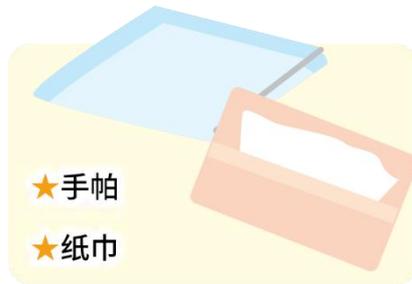
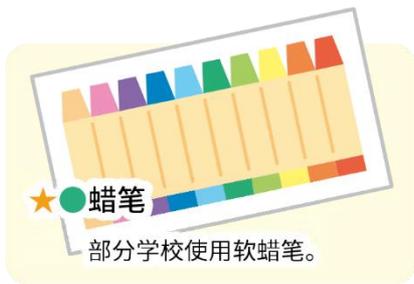


●笔记本



★彩色铅笔

※文具上不可以有卡通等图案



\*有时会从家里带牛奶盒、空容器、空罐头等到  
\*在所有物品上写好年级、班级和姓名(平假名)。  
\*写名字的位置学校有规定。

请穿方便活动的衣服上学。



## 17 儿童日语学习



### 【学校】

- 请咨询班主任。
- 学校特别提供80个小时的日语学习。

### 【学校以外的地方】

#### ● 儿童日语教室

- 学习日语，也会学习少量学校里的功课。
- 费用为0日元。
- 每周六 上午10点到12点
- 地点是练马区役所。
- 请向地域振兴课 事业推进股申请。

地域振兴课 事业推进股 ☎03-5984-4333

## 18 口译志愿者



- 家长会和单独面谈时，可由志愿者提供口译服务。
- 费用为0日元。
- 如有需要，请在当天之前咨询班主任。

## 19 外语咨询



- 可以用外语进行各种咨询。
- 请前往练马区役所9楼 地域振兴课 事业推进股。也可以拨打电话。
- 每周一至周五 下午1点至5点
- 【英语、中文】周一至周五 【韩语】周五 【塔加洛语】周一

地域振兴课 事业推进股 ☎03-5984-4333

## 20 有困难时请咨询



### 【学校】 学校里有可以咨询的人。

- 班主任
  - 无论是学习还是学校生活方面，任何问题都可以咨询。
- 心灵交流顾问、学校咨询师
  - 担心孩子的身心健康时，请向专业人士咨询。
  - 想要咨询时，请联系学校。

**【学校以外的地方】 学校以外也有可以咨询的人。**

<p><b>就学咨询</b></p>	<p>如有对残障等需要照顾的儿童的就学感到不安，可以根据孩子的发育情况进行咨询。</p> <p>学务课 就学咨询股…………… ☎03-5984-5664</p>
<p><b>教育咨询</b></p>	<p>可以咨询同学之间的关系、不想上学、与孩子的互动等关于孩子在学校生活和日常生活中的担忧和关注。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校教育支援中心教育咨询室（光之丘） ☎03-5998-0091</li> <li>● 学校教育支援中心练马 …………… ☎03-3991-3666</li> <li>● 学校教育支援中心关 …………… ☎03-3928-7200</li> <li>● 学校教育支援中心大泉 …………… ☎03-6385-4681</li> </ul>
<p><b>发育咨询</b></p>	<p>不会说话，会说的话不增加，无法安静下来集中精神，担心运动方面的发育等，任何对孩子的发育感到担忧或在意的的问题都可以咨询。</p> <p>儿童发育支援中心…………… ☎03-3975-6251</p>
<p><b>育儿（家庭）咨询</b></p>	<p>练马儿童家庭支援中心（也可咨询虐待儿童等方面的问题）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 邮编为176的地区的人士…………… ☎03-3993-9170</li> <li>* 邮编为179的地区的人士…………… ☎03-3993-9172</li> <li>* 邮编为177、178的地区的人士…………… ☎03-3995-1108</li> </ul> <p>育儿困难、对孩子发脾气过多的人、对心理问题有烦恼的人可以咨询精神科医生(需要预约)。请联系所在地区的保健咨询中心。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 丰玉保健咨询所…………… ☎03-3992-1188</li> <li>● 北保健咨询所…………… ☎03-3931-1347</li> <li>● 光丘保健咨询所…………… ☎03-5997-7722</li> <li>● 石神井保健咨询所…………… ☎03-3996-0634</li> <li>● 大泉保健咨询所…………… ☎03-3921-0217</li> <li>● 关保健咨询所…………… ☎03-3929-5381</li> </ul> <p>◆各区立保育园      ◆各区立幼儿园</p>
<p><b>儿童心理健康咨询</b></p>	<p>可以咨询关于孩子行为和心理问题。</p> <p>东京都立儿童综合医疗中心心灵电话咨询室</p> <p>…………… ☎042-312-8119</p>
<p><b>抚养儿童、育儿、性格行为等综合咨询</b></p>	<p>练马 儿童咨询中心…………… ☎03-6915-8253</p> <p>东京都儿童咨询中心电话咨询室…………… ☎03-3366-4152</p>

## <参考资料>

### ● 文部科学省

外国儿童学生用就学指南



外国儿童和家长用视频



### ● 东京都教育委员会

关于外国人就读公立小学  
和中学



外国人儿童和学生用日语  
课本“有趣的学校”



东京的学校生活—为了能  
愉快的在日本学校学习



\*本书也可以从练马区网站下载

首页→育儿、教育→教育→学校教育、设施→推进幼儿园、保育所与小学的合作→练马区幼保小合作推进协议会

发行 2022年3月

发行、编辑 练马区教育委员会

咨询窗 教育振兴部 教育施策课 教育施策负责股  
☎03-5984-1290