



外籍儿童和家长用 入学指南

练马区教育委员会

本书专为进入练马区立小学学习的孩子及其家长*而制作。
书中对练马区的小学校园生活进行了通俗易懂的说明。
希望所有的孩子和家长在阅读完本书后可以放心就学。

* 家长是指父母等抚养孩子的人。



目次

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

1 入学流程



自入学典礼起就读时



一年级新生→4月1日满6岁的孩子*

* (例) 2027年4月1日满6岁的孩子⇒生日是2020年4月2日至2021年4月1日的孩子

8月	就读申请 (指孩子进入小学学习。)	● 为了就学，学务课学事股会将重要的“入学申请”寄送上门。 ● 前往练马区立小学时，请务必提交“入学申请”。 ● 不前往练马区立小学时，请联系学务课学事股。 ※提交“入学申请”后不前往练马区立小学时，请务必与学务课学事股联系。
10月	就学通知书	● 学务课学事股会向孩子所居住的家庭地址发送“就读通知书”。 ● “就学通知书”上写有孩子将就读的小学 and 入学时体检的日期、时间、地点。 ● “就读通知书”须在入学典礼上交给学校，十分重要。收到后请务必打开并阅览。
10月 } 11月	就读时体检	● 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。 ● 体检检查身高（厘米）、体重（公斤）、眼、耳、牙齿等项目。 ● 因食物过敏等有无法进食的东西时，填写在发放的调查表中。 ● 如果无法接受体检，请联系学校。
1月 } 2月	一年级新生家长说明会	● 孩子将就读的小学有入学说明会。请务必出席。 ● 就学时体检会通知您日期和时间。 ● 如果不知道日期，请咨询学校。 ● 说明会上将对入学前须准备的东西和校园生活等进行说明。
4月	入学典礼	● 出席典礼的有一年级新生、家长、老师和町内居民。 ● 听校长和受邀人员讲话，介绍孩子的班主任。 ● 老师和一年级新生将合影留念。 ● 将“就读通知书”交给学校。

入学典礼后就读时



事先联系 (开学前1 ~ 2个月进行的事项)	● 迁入练马区的日期确定后，在1个月~ 2个月前填写“练马区归国、外国籍儿童学生接收咨询栏”，或与学务课学事股联系。 ▼咨询栏 
事先联系 (开学2周前进行的事项)	● 联系就读小学的副校长。 ● 沟通进入小学前需要准备物品。 ● 因食物过敏等有无无法进食的东西时，告知副校长。
资料手续 (迁入后~开学前一天之前进行的事项)	● 在区民事务所办理迁入申报手续。 ● 携带儿童护照前往学务课学事股（练马区役所12楼）。填写“练马区归国、外国籍儿童学生接收卡”。 ● 从学务课学事股领取“入学通知书”。“入学通知书”上写有孩子就读的小学。 ● 向小学提交“入学通知书”“练马区归国、外国籍儿童学生接收卡”。

有疑问和困难时请咨询。

■ 就学通知书・入学通知书・・练马区教育委员会 学务课 学事股

☎03-5984-5659

■ 就读时体检……………孩子将就读的小学

练马区教育委员会 保健供餐课 学校保健股

☎03-5984-5729

■ 一年级新生家长说明会……孩子将就读的小学

■ 入学典礼……………孩子将就读的小学

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。

不同年度的日期和时间有变化。详细日期由各学校通知。

第1学期=4/7~7/20、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=3/26~4/6

4月~7月	入学典礼、第1学期开学典礼、家长会、郊游、体检、避难训练、运动会（部分学校在秋季举行）、单独面谈、学校公开、游泳辅导、第1学期期末典礼
8月	暑假
9月~12月	第2学期开学典礼、交人演练、学校公开、游泳辅导、避难训练、文娱会、学习发表会、展览会、作品展、音乐会、家长会、第2学期期末典礼
1月~3月	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**……………对孩子的身体情况和健康状态进行检查，并由医生确认。
- **郊游、校外学习**……………大家带着便当外出。（便当从家中带来。）去公园或各类设施等游玩或参观。
- **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。
- **家长会、年级恳谈会**………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、体育发表会**………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。

■ 其他还有都民日和开校纪念日。各个学校的课程情况有所不同。

■ 每年数次在星期六上课。星期六上课时大多不提供餐食。

3 学校一天的生活（示例） 根据就读的学校会略有不同



8 : 00~	上学（去学校） ● 走规定路线（上学路）步行从家去学校。 ● 戴上学校的帽子。 ● 迟到或请假时务必在早上联系学校。
8 : 30~	晨会、集会、健康观察 ● 在教室做早上的问候。听老师讲话。 ● 还会有全校学生聚集的集会日。 ● 班主任会确认孩子们是否健康。
8 : 45~	上课（学习）、课间休息 ● 上午有4节课，每节45分钟。 ● 每节课之间有休息时间。 ● 第2小时和第3小时之间的休息时间稍长。
12 : 15~	供餐（吃午饭） ● 餐饭由学校提供。 ● 大家吃同样的餐饭。
13 : 00~	扫除和午休 ● 大家一起把学校打扫干净。 ● 在教室内或教室外（操场）玩耍。
13 : 40~	上课（学习） ● 各年级的下课时间不同。
14 : 40~	总结会和放学（回家） ● 听班主任说第二天的安排（课程表）。 ● 走规定路线（上学路）步行从学校回家。 ● 不绕道去其他地方。

■ 查看课程表（写有一周的课程）。

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……………学习计算和图形等相关内容。
- 生活……………一年级和二年级学生学习周围的地区和大自然的相关内容。
- 社会……………从三年级学生开始学习。学习自己所居住的地区以及日本的国土与历史相关内容。
- 理科……………从三年级学生开始学习。学习大自然和动植物等相关内容。
- 音乐……………学习唱歌、乐器演奏、听日本和世界的各类型歌曲等。
- 图画手工……………学习画画、做手工、欣赏美术作品等。
- 家庭……………从五年级和六年级学生开始学习。学习缝纫和烹饪等。
- 体育……………跑步、游泳、做体操等。学习运动和健康的知识。
- 外语活动……………从三年级学生开始学习。学习英语听说。
- 外国语……………从五年级学生开始学习。学习英语听说读写。
- 特别科目 道德……………学习生命之宝贵、以及培养关爱他人之心等内容。
- 综合学习时间……………从三年级学生开始学习，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



- 对有残疾、不会说话、不会学校学习、身心成长比其他孩子缓慢的孩子进行特别教育。
- 练马区的中小学可开展以下特别教育。
 - ①特别支援班……面向发育缓慢的孩子而设立的班级。16所小学、8所初中开设。人数少，精读学习。
 - ②特别支援教室……面向发育相对正常，但上课很难集中注意力的孩子，或是对一件事很执着，很难转换注意力的孩子。可以在同一所学校里上课。在正常班级上课的同时，每周1、2次和专门老师1对1地学习。
 - ③听力教室……面向听力不佳的孩子开设的教室。
 - ④视力教室……面向眼睛看不见的孩子开设的教室。
 - ⑤语言教室……面向说话时语塞、发音不好的孩子开设的教室。
- 行动不便或智力残疾严重的儿童，可就读都立特别支援学校。
- 当您对孩子感到担心时，请按以下咨询

【入学前】练马区教育委员会 教育福利课 入学咨询股 ☎03-5984-5664

【入学后】班主任老师或学校特别支援教育协调员



6 放学后



● 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。也可从练马区的网站下载或在线申请。



练马区教育委员会 育儿支援课 学童入会股 ☎03-5984-1519

● 广场事业

- 在该校就学的孩子可利用。
- 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 放学后支援股 ☎03-5984-1665

学校应援团和开放股 ☎03-5984-1057

● NERIKKO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。
- “NERIKKO学童俱乐部”与学童俱乐部相同。
- “NERIKKO广场”与广场事业相同。



练马区教育委员会 育儿支援课 放学后支援股 ☎03-5984-1665

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。
- 供餐时间从准备到收拾共计40分钟左右。
- 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，请在供餐开始前告诉班主任。（P10）
- 供餐免费。

*郊游等特别活动时没有供餐。请家长制作便当。

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老师。
- 在学校受伤、发热或感到不舒服时，请前往保健室。保健老师会进行应急处理。
- 出现最好去医院或回家的情况时，学校将联系家长
- 不处理在家受的伤。疾病或伤情一直持续时请前往医院。

● 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（加入所需的费用）由练马区支付。
- 如有疑问请咨询保健老师。



● 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。前往学校时请提交“到校申请”。
- “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

- 从外面回学校时，上厕所后，吃供餐前和吃完后等时候，请洗手。

● 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）等或供餐中有饮食方面需要注意的事项时，请告知班主任。

● 预防接种

- 接种疫苗是为了不患病、不传染疾病。
- 进入小学之前，应进行必要的预防接种。
- 为了获得练马区补助但却没有所需资料（预诊票）的人，请联系保健预防课预防接种股。



保健预防课 预防接种股 ☎ 03-5984-2484

9 入学前在家中应做的事（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）
- 孩子身体不舒服时，为其请假休息。

● 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（就读的学校可能存在或是没有）

- 这是由家长和老师组成的团体，会为孩子们做很多事。

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、面向家长的信息传达服务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】

- 注册后可以通过智能手机等接收来自学校的联系。
- 注册后可以通过智能手机等与学校联系缺席、迟到、早退等情况。
- 使用方法根据就读的学校而不同。
- 从学校领取注册通知。

【关于接回孩子】

- 如在学校时发生较大的地震（震度5弱以上），地震停止后须去学校接回孩子。
- 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、面向家长的信息传达服务等，根据就读的学校而规定。
- 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



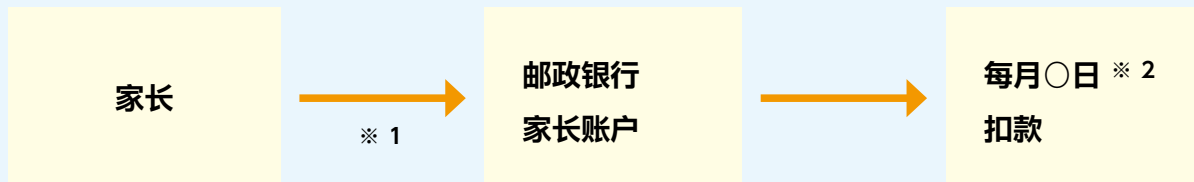
- 零食、玩具、游戏、漫画、首饰、智能手机等不能带入校内。
- 现金不能带入校内。
- 休息时间和放学路上不能在商店里买东西。
- 不能骑自行车上学。
- 不能不联系学校就缺课或回家。

14 向学校交纳的费用（学校收费）



- 向学校交纳教材费等（授课使用的教材和活动费等）
- 金额因学校和年级而异。（供餐费、学费、教材费免费。）

教材费等是通过邮储银行的账户交纳。



※ 1 把钱存入账户。

※ 2 〇日 根据就读的学校而有所不同。一年级新生从5月或6月开始

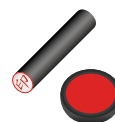
手续①

◎邮政银行

没有邮政银行的账户时，请开户。．．．活期存款

- 开户人．．．家长
- 所需资料
 - ・ 在留卡等
 - ・ 印章

※关于必要的资料和手续，请向邮政银行确认。



没有印章的人可以在印章店制作简易版印章，办理学校使用的邮政银行账户时需要。

手续②

◎学校

- ・ 将“自动转账申请书”交给学校。

15 就学援助



- ・ 我们会为无法交纳教材费等的人士提供帮助。
（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。
- ・ 需要向练马区教育委员会学务课管理股提交就学援助申请书。

练马区教育委员会 学务课 管理股

☎ 03-5984-5643

16 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，不能学习学校里的功课。
- 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

17 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。

18 外语咨询



- 可以用外语进行各种咨询。
- 请前往练马区役所本厅舍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

19 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。
- 学校咨询师、心灵交流顾问
 - 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。

非学校的机构也有可咨询的人士→P18

20 在学校使用的东西（示例）



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）。

【在学校领取的东西⇒费用 0 日元】

防身报警器向一年级新生和从区外迁入的孩子发放。

防灾头巾向一年级新生发放。



教科书



防身报警器



防灾头巾



姓名牌

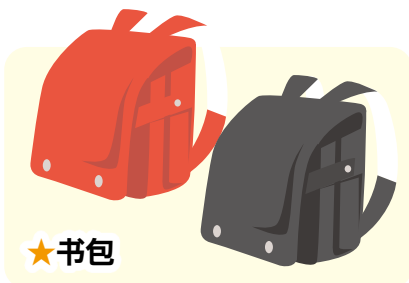
【向学校借用的东西】包含电源适配器等附属品在内，小学毕业时或迁出至其他学校时归还。



平板电脑

- 这是用于学习的重要物品。
- 学校会说明如何使用。

【★自己准备的东西】和【●在学校集体购买的东西⇒之后付款】



★书包



★室内鞋、装室内鞋的袋子



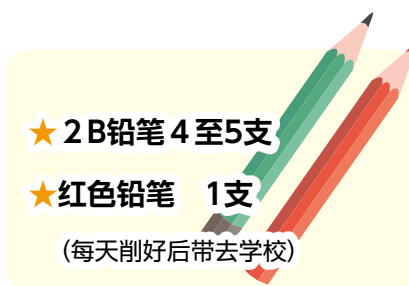
★手提袋



★文具盒

盒子形状

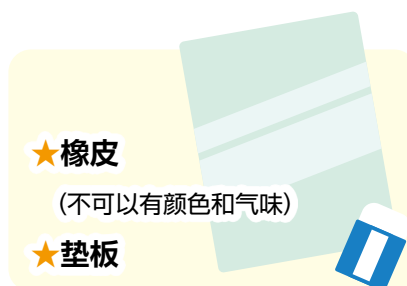
(要求是用罐做的，不可以是拉链式的)



★ 2 B铅笔 4至5支

★红色铅笔 1支

(每天削好后带去学校)



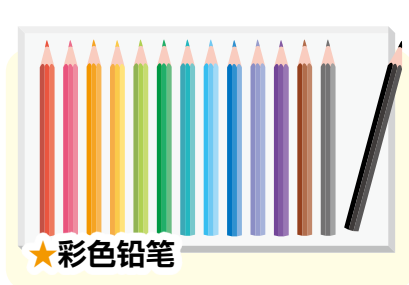
★橡皮

(不可以有颜色和气味)

★垫板

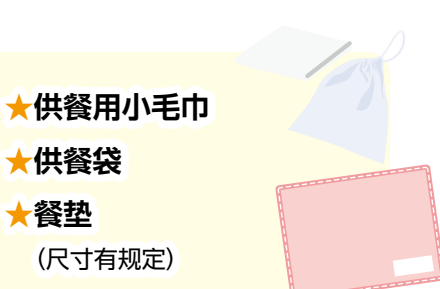
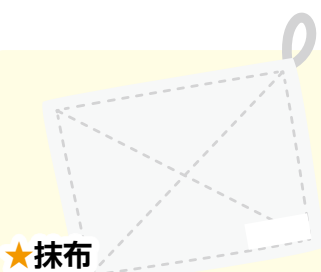
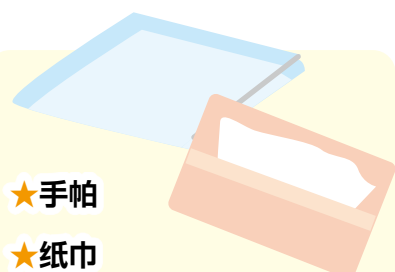
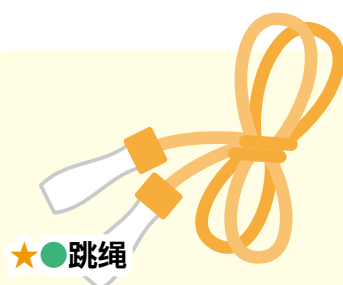
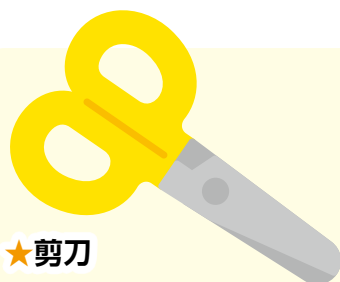
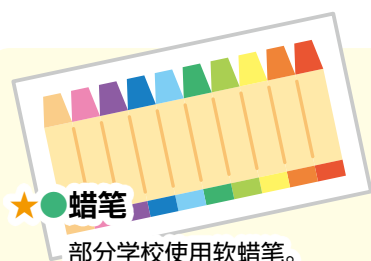


★●笔记本



★彩色铅笔

※文具上不可以有卡通等图案



* 上课使用的牛奶盒、空容器、空罐等可能需要从家里自带。

* 在所有物品上写好年级、班级和姓名（平假名）。

* 写名字的位置有的学校有规定。

请穿方便活动的衣服上学。



21 Q&A (常见问答)



Q 刚来日本。能否进入小学？

A 可以。请向区政府咨询。
会帮忙介绍学校。

▶ P3 **1** 入学流程

Q 放学后孩子在哪里度过？

A 有的孩子会回家。因工作家里没人时，可前往“学童俱乐部”等

▶ P9 **6** 放学后

Q 无法负担学费。

A 对无法负担学费的人设有帮扶机制。
请向区政府咨询。

▶ P13 **15** 就学援助

Q 担心能否跟得上课程。

A 也有可使用DAISY教材（可使用眼耳阅读的教材）的课程
学校可学习日语。
非学校的机构也可学习日语。

▶ P14 **16** 儿童日语学习

Q 希望和懂外语的人对话。

A 区政府有可用外语咨询的部门。

▶ P14 **18** 外语咨询

【学校以外的地方】学校以外也有可以咨询的人。

※如需口译服务，请先咨询下方表格中所列的窗口。

就学咨询	如对有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。 教育福利课 入学咨询股…………… ☎03-5984-5664
教育咨询	可以就孩子的交友关系、不能去上学、如何与孩子接触以及日常生活中的担心烦恼事项等进行咨询。 ● 学校教育支援中心教育咨询室（光丘）…………… ☎03-5998-0091 ● 学校教育支援中心练马…………… ☎03-3991-3666 ● 学校教育支援中心关…………… ☎03-3928-7200 ● 学校教育支援中心大泉…………… ☎03-6385-4681
发育咨询	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。 儿童发育支援中心…………… ☎03-3975-6251
育儿（家庭）咨询	练马儿童家庭支援中心（也可咨询虐待儿童等方面的问题） * 邮编为176的地区的人士…………… ☎03-3993-9170 * 邮编为177、178的地区的人士…………… ☎03-3995-1108 * 邮编为179的地区的人士…………… ☎03-3993-9172 觉得育儿辛苦，对儿童过度迁怒的人、因精神状态不佳而烦恼的人士可以咨询精神科医生（需要预约）。请联系您所居住地区的儿童家庭支援中心・保健咨询所。 ● 丰玉保健咨询所…………… ☎03-3992-1188 ● 北保健咨询所…………… ☎03-3931-1347 ● 光丘保健咨询所…………… ☎03-5997-7722 ● 石神井保健咨询所…………… ☎03-3996-0634 ● 大泉保健咨询所…………… ☎03-3921-0217 ● 关保健咨询所…………… ☎03-3929-5381 其他 咨询场所 ◆各区立保育园 ◆各区立幼儿园 ◆各地区儿童家庭支援中心
儿童心理健康咨询	可以咨询有关儿童的行为和心理的问题。 东京都立小儿综合医疗中心心理电话咨询室 …………… ☎042-312-8119
抚养儿童、残疾、性行为等综合咨询	东京都练马儿童咨询所…………… ☎03-6915-8253
育儿相关的烦恼等儿童 的各类相关咨询 (4152电话咨询)	东京都儿童咨询中心电话咨询室…………… ☎03-3366-4152 (听力语言障碍者咨询 传真：03-3366-6036)

<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～为了在日
本的学校里愉快地学习～



* 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 2026年8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