



日に日に暑くなってきましたね。今月は夏の水遊びについてお話しします。

☑水遊び前のチェック

- 十分な睡眠がとれていますか？
- 食欲はありますか？
- 排便はできていますか？
- 爪は伸びていませんか？

- 皮膚に異常はありませんか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 目やにや充血はありませんか？
- いつもと違うところはありませんか？

～水遊びのポイント・注意点～

◎水遊びデビュー

生後6ヶ月以降、おすわりが安定してからが安全です。赤ちゃんは体力がまだまだ少ないので、初めは5分～10分くらいで切り上げましょう。

◎水遊び中は絶対に目を離さずに

数センチの水でも溺れることがあるので、一人でしっかり座れる子どもでも、赤ちゃんから一瞬でも目を離すことは事故のものです。しっかりと見守ってください。

◎暑さを避ける

水遊び中でも知らない間に熱中症になることがあるので、炎天下は避け、日陰や日よけをした場所を選び、帽子をかぶせるなどの工夫をしてください。

◎こまめな水分補給

水で遊んでいてもたくさん汗をかいているので、こまめに麦茶などで水分補給をしましょう。

◎水温はぬるめで

水温の目安は25度～30度くらい。水道水は太陽の光であたためたり、お湯を足したりしてあたためておきましょう。

◎水遊び後は身体を温める

バスタオルでしっかりと身体の水分を拭き、身体を温めてあげましょう。濡れたままでいると子供の身体は冷たく冷えてしまいます。

◎水遊び後は身体を休ませる

大はしゃぎした後は体力を消耗しているので、必ずお昼を食べてしっかりとお昼寝をする習慣をつけさせて、身体を休ませてあげましょう。

楽しく暑さを乗り切りましょう！

