



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

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 十分な睡眠がとれていますか？ | <input type="checkbox"/> 皮膚に異常はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ | <input type="checkbox"/> 鼻水や咳は出ていませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 排便はできていますか？ | <input type="checkbox"/> 目やにや充血はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 爪は伸びていませんか？ | <input type="checkbox"/> 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

わずか数センチの水でも溺れることがあります。一人でしっかり座れる子どもでも、一瞬でも目を離すことは事故のもとです。**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ます。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度くらいです。水道水は太陽の光で温めたり、お湯を足したりして温めておきましょう。

◎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**。濡れたまましていると子ども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ます。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！