

『春の外出で気を付けること』

少しずつ暖かい日も増え、外に出る機会も多くなりますね。

●着脱しやすい服装で



暖かい日もあれば、寒い日もあり、また日中と朝夕の気温差が大きい季節です。気温の変化に対応できるように、脱ぎ着ができる服装で出かけましょう。寒いと、ついたくさん衣服を着せてしまいがちです。子どもは大人より体温が高く活動すると温まりやすいので、大人より一枚少なめを心がけましょ

●乾燥防止を



インフルエンザなどの病気は、乾燥しているとかかりやすいです。大人はマスクをつけて予防できますが、小さい子どもにはマスクをつけるのは難しいですね。乾燥を防ぐために、適度に水分補給をしましょう。

●さわっていいかな？



暖かくなると、虫も活動し始めます。子どもはいろいろなものに興味を示し、落ちているものや虫などをさわったりします。だんご虫など害がない虫もありますが、青虫など中にはさわると腫れてしまう虫もいるので、子どもがさわらないように気をつけてください。帰宅したら、石鹸でていねいに手洗いをしましょう。

●車にも気を付けて



春先だけでなく、子どもが飛び出さないように車が通る道や駐車場では道路側は大人が歩くようにしましょう。手をつないで歩くといいですね。

太宰府市子育て支援センター

■919-6001