

にこにこ通信 7月号

『楽しい水あそび』

7月になり夏も本番を迎え、これからだんだんと暑くなっていきます。

暑くなると水あそびが気持ち良くなり、プールや川、海、または家でタライやビニールプールを使って水あそびをする経験が増えてくると思います。水あそびをすると、体に刺激が加わることで抵抗力がつき、心も開放されます。でも、プールや川、海では日光の照り返しが強く、紫外線も強いです。長い時間になると子どもは体力を消耗し、日焼けも怖いので、ときどき日陰で休みながら水あそびをして時間は短めにしましょう。暑さでのが渴くので、休む時には白湯やお茶などでこまめに水分補給をしてください。

●水の事故には要注意

そして、楽しく水あそびをするために気をつけておきたいのは、水の事故です。

冷たい水に急に入ると子どもの体に負担をかけます。準備体操をしてから、水の中に入りましょう。また、足元がぬれていると床で滑って転ぶ危険性が高まります。水あそびでは肌を露出しており、転ぶと大きなケガになってしまうことが多いので、走らないように気をつけましょう。

海や川やプールなど、屋外での水あそびは開放感があり、とても楽しいものですが、浅いところでも危険な場合がありますので、子どもが小さいうちは、大人が必ずいっしょに入り、目を離さず楽しく遊んでください。天候が悪いときは、外での水あそびは控えましょう。

ご家庭のお風呂場で水あそびをする場合は、子どもを一人にしないようにしてください。子どもは10cm程のわずかな水量（例えば、洗面器いっぱい）でもおぼれることがあります。なるべく浴槽の残り湯は、流すようにしてください。

●赤ちゃんの水あそび

赤ちゃんでもお座りが安定したら、水あそびを始めても大丈夫ですが、体調や水温などに気をつけて、汗を流す程度くらいにしましょう。まずは朝夕の涼しい時間帯に外気浴をして皮膚に刺激を与えることから始めてみませんか。

暑い夏を、年齢に合わせて無理をせず、事故のないように楽しく過ごしましょう。

元気づくり課子育て支援センター

☎ (919) 6001