



今年も夏が！水あそびが気持ちいい季節が！！やってきますよ～♪
ぴっころでの水あそびはもちろん、お家での水あそびやプールあそびをする前の『健康チェック』と押さえておきたい『ポイント』をまとめてみました。しっかり体調チェックをして、水あそびを楽しみましょう！

目

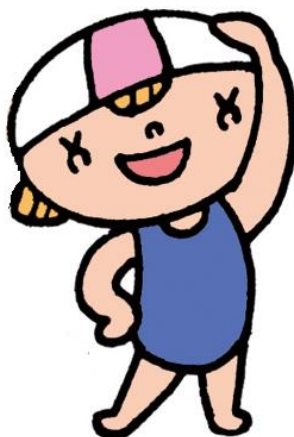
目やにが出ていませんか？
ひどい場合は流行性角結膜炎やプール熱（咽頭結膜炎）の兆候かも。
プールの水を介して感染する場合があるので、お休みしましょう。

健康チェック!!



食欲・睡眠・体温

食欲、睡眠時間、体温は健康状態を知る重要な判断材料です。元気はあるけど、食欲がないという時や、睡眠不足、いつもより熱が高めの時は無理せずに水あそびはお休みしましょう。



耳

中耳炎を患っている場合は、かかりつけのお医者さんに確認をとり、指示に従って水あそびをしましょう。

つめ

短く切っておきましょう。

水いぼ

水いぼがあっても水あそびはできますが、腫れて赤くなっていたり、じくじくしたりする時はお休みしましょう。

※ぴっころでは、接触感染を防ぐため水いぼを覆うようにして下さい。
なお、スタッフにご相談ください。

傷・虫さされ

傷や虫さされの部分が乾いている時は大丈夫です。じくじくしている場合は、シャワーだけにしましょう。

水あそびのポイント

●帽子・ラッシュガード

紫外線から肌を守るため、怪我を防止するために使用すると良いですね。お子さんに合ったものを探してみましょう。



●水分補給と休息

水遊びの時も意外とたくさん汗をかいています。遊ぶ前と遊んだ後はもちろん、遊んでいる最中もこまめに水分補給をしましょう。

水あそび中は夢中になって遊んでしまいがちです。

0～1歳なら15分、2～3歳なら30分、4～5歳でも1時間程度で切り上げましょう。

水あそびはとても体力を消耗します。水あそびの後はゆっくりと休息を取るようにしましょう。



●目を離さない

水あそび中は、子どものそばを離れないようにしましょう。水深3cmの深さでも鼻と口が水に覆われてしまえば溺れてしまう可能性があります。子どもは身体に比べて頭が重いのでバランスを崩しやすいです。

“目の届く距離”ではなく、“手の届く距離”にすることが原則です。

昨年度の
水あそびの様子♪



ぴっころ 水あそび

はじまるよ～♪



7月1日(火)スタートです!!

●水遊び実施の日程:

(月)(火)(水)(金)のぐんぐんクラブ中 AM11:15～11:45(予定)

●場所: 2階テラス

●持ち物:・水着(水遊び用パンツでもOK)

・バスタオル2枚(着替えの際に下に敷く用と体拭き用)

・ビニール袋・水分補給出来るもの

●ぴっころ水あそびの流れ●

- ① 水遊びの準備時間になったらスタッフが声をかけますので、体操&水分補給をし、トイレも済ませましょう。
- ② 水着・バスタオル2枚・オムツ・ビニール袋を持って、スタッフと一緒に2階のテラスに行きます。
- ③ 各自のバスタオル1枚を敷き、着替え場所を確保します。
- ④ ボディソープでおしりまわりを洗いシャワーで流し、水着に着替えます。
- ⑤ 大きなプールやタライに入ってあそびましょう。
※大きなプールには消毒液が入ります。
※水ではなく、お湯と混ぜて丁度良い温度にしています。
<入水時間の目安> 11:20～11:40頃まで
- ⑦ 水あそびが終わったら、シャワーで全身を流します。
- ⑧ 体を拭いて、各自のバスタオルの上で着替えをします。
- ⑨ ぴっころに戻り、水分補給をしましょう。

*左記の<水あそび 健康チェック>を参考にして頂き、無理せず体調の良い時に水あそびをしましょう。

*お家の方もお子さんと一緒にあそべるよう、裸足になれる準備をしてきてくださいね！
帽子等の紫外線対策もお忘れなく…！！

*お座りが安定した赤ちゃんから水あそびが出来ます。

*室内遊びも並行して行います。

