

# 水遊び



暑い日が続くと、水遊びが恋しくなりますね。赤ちゃんや小さい子ども達は、どんな風に遊べば安全に楽しめるのかご紹介します！

## 初めての水遊び！

ビニールシートに浅い水たまりを作ります。赤ちゃんは手のひらでバシャバシャたたいたり、ハイハイをしたりして水の感触を楽しみます。ビニールプールや洗面器に浅く水を入れ、カップで水をすくったり、スポンジやタオルを浸して水に触れたり、音を楽しむのも良いですね。

### ◎遊びのポイント

- ・乳児は、ぬるま湯の方が安心して入れます。
- ・子どもは浅い水でも溺れてしまいます。必ず目を離さないようにしましょう。
- ・長時間、直射日光を浴びないように、帽子やTシャツ等を着用し、また体が冷え切らないよう10～15分位を目安に入れてあげましょう。



## 水に入ろう！

ビニールプールやお家にあるベビーバス、大きな衣装ケースでも遊べます。子どもが怖がる時はジョウロ、水鉄砲、ボールなどおもちゃを用意して、ゆっくりとプールへ誘いましょう。シャワーで水をかけたり、雨のようにしてあげても喜ぶますよ。

### ◎簡単！手作りおもちゃ

- ・ペットボトルの底に穴を開けたシャワー！
  - ・お寿司などに付いている醤油入れに、色水を入れるとかわいい魚の出来上がり！カップなどですくって遊べます。
- ※小さいおもちゃは誤飲に注意しましょう。

## プールや海はどうか？

出かける際の移動の時間も、赤ちゃんにとっては負担になることがあります。早くても6～7か月頃以降、無理なく遊べる体力がついてから出かけましょう。大きいプールや大勢の人にビックリしたり、水遊びに抵抗がある子もいますので無理をせず、様子を見て抱っこをして入るなど、不安の無いように進めてあげてください。

海は潮風や直射日光が、赤ちゃんにとっては刺激が強い場合もあります。まずは海辺のお散歩から始めてみましょう。その際、帽子や日焼け止めなどの対策も忘れずにしてくださいね。海と一緒に遊べる時期の子どもたちも、日差しが強いときや砂が熱くなっている時は、無理をせず日陰で遊びましょう。海から上がったあとは真水でしっかりと洗い流してあげてください。

また、プールや海は子どものおしっこやうんちも気になる場所ですね。防水オムツなども上手にを使って、周りの方も気持ち良く遊べるような心遣いも大切です。



**わくわくする夏！「子どもと一緒にたのしい思い出を！」と大人も気持ちが膨らみますね。でも、小さい子ども達はデリケートです。子どもの休憩やお昼寝などを中心に時間を考え、負担の無い計画を立てましょう。楽しい夏の思い出を作ってくださいね。**



**各保育所や地域子育て支援拠点では、地域開放等で水遊びをしています。ビニールプールやたらいに水を張り、手作りおもちゃのお船を浮かべたり、色水遊びでジュース屋さんごっこを楽しんだり、ジョウロで水のかけ合いっこをしたりしています。心地よい水しぶきと共に、親子の楽しそうな歓声が上がります。ぜひ、みなさんも遊びに出かけてみてくださいね。**

