



夏を元気に過ごそう！



夏といえば水遊び！その他にも楽しめる遊びのアイデアなどをご紹介します。短い夏を親子で元気に楽しみましょう♪

ぶくぶく泡は
子ども達が大好き！

泡遊び



カラフルな水が
魅力的♪

色水遊び



<準備するもの>

- ボディソープ • ペットボトル • ハンドタオル
- 輪ゴム • 泡立て器 • 洗面器

<つくり方と遊び方>

- ①ペットボトルの底を切り取り、ハンドタオルをかぶせて輪ゴムでとめます。
- ②ボディソープと水を1：2～3くらいの割合で洗面器に入れて混ぜます。
- ③②でつくった液に、①のハンドタオルの面をつけて、ペットボトルの飲み口からハンドタオルの方に向けて息を吹くと泡が出てきます

泡立て器でぐるぐる混ぜるだけでも泡立ちます。泡を触ったり、たくさん混ぜて泡をモコモコにしたりしても楽しいですよ。水に食紅を混ぜると色のついた泡をつくることもできます♪

お風呂場で遊んで、そのままお風呂に入ってしまったてもいいですね。



<準備するもの>

- ペットボトルやプリンカップなどの透明な容器
- 食品用保存袋 • 水 • 食紅

<つくり方と遊び方>

- ①容器に水を入れ、食紅を入れます。（絵の具でもつくることができますが、万が一口に入れてしまった時のことを考慮すると食紅のほうが安心です）
- ②混ぜたら色水のできあがり！

色水を混ぜて色の変化を楽しんだり、コップに入れた色水を並べてジュース屋さんごっこをしたり…遊び方はいろいろ♪

色水を食品用保存袋に入れて二重にしたものをつくると、小さな子も触って楽しむことができますよ。



くっって遊ぼう！

手づくり水遊びおもちゃ

<牛乳パックを使って>

<船>



牛乳パックを半分に切り、側面にビニールテープを貼り、好きなシールを貼って飾ったら船の完成！

<バケツ>



- ①牛乳パックの底から5cm、側面から2.5センチの所に線を引き、取っ手の部分をつくります。裏も同様に線を引き、ハサミで切ります。
- ②取っ手部分の上部をビニールテープで繫げます。側面にも好きな色のビニールテープを貼ります。このままだとバケツ、底に穴をあけるとシャワーになります。

<マヨネーズの容器やペットボトルを使って>

<水鉄砲>



どちらもビニールテープを切って貼り、顔をつくっています♪



<シャワー>

千枚通しで底に穴を開けています。穴を開ける時は、けがをしないように注意してくださいね。

不思議な
感触！？

片栗粉遊び

<準備するもの>

- 片栗粉 100g • 水 50～100ml
- 食紅（色をつける場合に使います） • ボウル

<つくり方と遊び方>

- ①片栗粉をボウルに入れます。（色をつける場合は食紅を耳かき2杯分くらい入れます）
- ②少しずつ水を入れ、よくかき混ぜます。
- ③少しずつ水を足し、とろみのある液体状になったら水を入れるのをやめます。（混ぜる時に少し抵抗を感じる程度）

手で触ったり、握ってみたりして感触を楽しんでみましょう！スプーンですくったり、コップに入れたりして遊んでも楽しいです。

ビニール袋に入れると、小さな子でも握ったり手を離したりして変化する感触を楽しむことができます♪



※どの遊びも、色水や泡などを口に入れないように注意しましょう。
※汚れても大丈夫な服で遊びましょう。



紫外線対策していますか？



<紫外線の影響>

- ⓪ 体内でビタミンDが合成される。
- ⓧ 皮膚老化を早める・将来、皮膚ガンを起こしやすくなる・目の病気を起こしやすくなる。



骨の形成に日光は必要ですが、子どもは大人と比べて皮膚が薄く、紫外線の悪影響を受けやすいので、紫外線対策をしながら戸外遊びを楽しみましょう。

①時間帯と場所



日差しが強い時間帯（10時～14時）に長時間戸外で過ごすことは避けましょう。遊ぶときは日陰を選びましょう。



②日よけグッズの活用



帽子をかぶせたり、薄い羽織ものを着せたり、ベビーカーの日よけを利用したりしましょう。

③日焼け止めの選び方・使い方

紫外線吸収剤が入っていないもの、無香料・無着色のものが肌への刺激が少ないので、そういったものを選びましょう。日常生活では、SPF15～20、PA+++のもので十分です。2～3時間ごとに塗り直し、帰宅後はなるべく早めに落としましょう。



生後3か月未満の赤ちゃんは特に肌が敏感なので、市販の日焼け止めを使用することは控え、日差しが強い時間帯を避けて外出したり、日よけグッズを活用したりしましょう。

水遊びを楽しもう♪



<赤ちゃんの水遊びデビュー♪>

おすわりができるようになってから、水遊びを始めてみましょう。大きなプールや水遊び場だと、びっくりしたり怖がったりして泣いてしまうことも…。

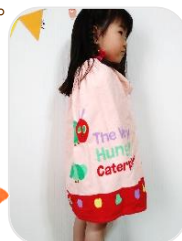
小さなビニールプールがあれば室内でも水遊びをすることができます。バスタオルを敷いて、ビニールプールにバケツや洗面器でぬるま湯を入れたらOKです！水深は5cmくらいで十分です。

ビニールプールがなくても、洗面器に入れた水を手でパシャパシャと触るだけでも赤ちゃんは楽しいですよ♪

<水遊びチェックポイント！>



- ☑ 外でする時は気温 25℃以上、風の強くない日にしましょう。
- ☑ 水温が低いと寒くなってしまうので、ぬるま湯程度にしましょう。
- ☑ 紫外線対策と水分補給も忘れずにしましょう。
- ☑ 子どもは水深5cmでも溺れます。溺れる時は静かに溺れてしまいます。遊んでいる時は絶対に目を離さないようにしましょう。
- ☑ ずっと水に入っていると体が冷えてしまうので、適度に休憩を取りましょう。
- ☑ 体を拭いたり、着替えをしたりする時にはラップタオルが体を隠すことができ便利です。



汗を流してさっぱり♪
あせもの
予防にもなるよ！



赤ちゃんもプライベートゾーン（衣着で隠れる部分）は公共の場では隠すようにしましょう。

