

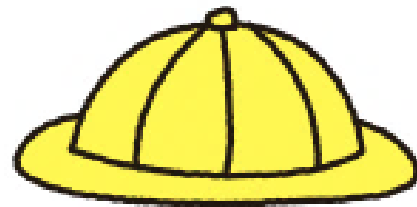
外遊びに必要なもの☀

外靴



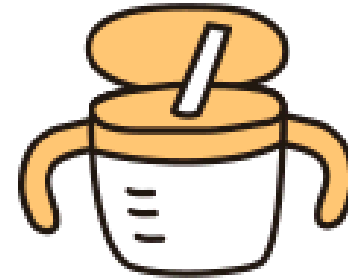
足に合ったものを選びましょう。かかとの柔らかいものの方が足首が曲げやすく、歩きやすいです。

帽子



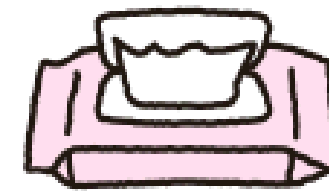
紫外線防止や、頭の保護のためにかぶりましょう。

水分



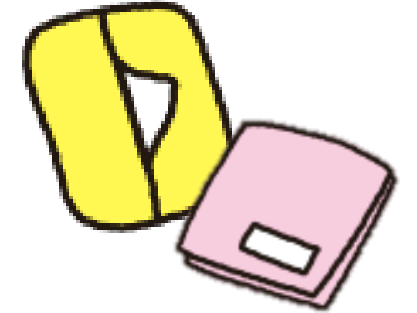
水やお茶、薄めたスポーツ飲料などをいれましょう。

おしりふき



おしりだけでなく、ご飯前に手を拭くのにも重宝します。

ハンカチ・ティッシュ



鼻をかんだり、手や汗を拭いたり、必須アイテムです。

そのほかに…

- ・子どもが拾ったものをいれるビニール袋
- ・転んだとき用の救護用品

など

外遊びで気をつけたいポイント



- ・夢中になりすぎると炎天下でも遊び続けてしまいます。適度に休息を取り、水分補給などを行いましょう。
- ・鉄製の遊具は日光に当たると、とても熱くなることがあります。先にチェックしてあげると安心です。