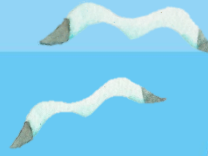




# 水遊びのヒント



気温も高くなり、そろそろ水遊びをしようかな～と考えている方も多いと思います。

初めての水遊び、「水着ってどうしたらいい!?!」「どうやって遊ばばいいの!?!」と不安に思うことがあるかもしれません。

今回はそんな不安を少しでも解消できるよう、保育士目線から水遊びのヒントをお伝えします。

## 水遊びのメリット

水に慣れる

体力がつく

五感の刺激

バランス感覚が養われる

親子で一緒に楽しむことで絆も深まりますね!

解放感が得られる

## 準備編

### ☆水着

ぴったりサイズを選ぶのがおすすめ!水着は水に濡れると少し緩くなるので、大きめサイズだとブカブカになり、中に水が入り込んで泳ぎにくくなったり肩ひもが、ずれてきたりします。

- ・ワンピースタイプ～水中で動きやすく、お腹が冷えにくい。
- ・セパレートタイプ～上下が離れているので、着脱させやすい。
- ・パンツタイプ～ウエスト調整可能なものが多い。

※小さい子であれば、水着を用意しなくても、濡れてもいい服装でOKですよ!

形もいろいろ。お子さんの様子に合わせて用意してください♪



**裏地がメッシュ素材のものには気を付けて!**

男性器の皮膚がメッシュ生地の際間に挟まってけがをする事故が発生! 購入時は確認してから使用しましょう。

### ☆紫外線対策

子どもの肌はとってもデリケート。日焼けが火傷になってしまうこともあります。Tシャツやラッシュガードの着用、日焼け止めクリームを使用し肌を守り、帽子も忘れずにかぶりましょう。

## あるといいかも! ? 編



☆マリンシューズ～ サンドルに比べて脱げにくく、滑りにくいのが特徴。海や川、地面には踏むとケガにつながる危険なものが落ちている可能性も! 足の保護のために履くと安心ですね。

☆水遊び用オムツ～ 使い捨て紙オムツタイプ、繰り返し使用できるパンツタイプがあります。うんちを漏らさないためのカバーであり、普通のオムツに比べて吸水力がないのでおしっこは通してしまいます。完全に漏れを防ぐことはできないので注意してくださいね。

## 実践編

### ☆お風呂やお庭で

お風呂やビニールプール、大きめのたらいでも OK! 水の量は5~10センチあれば十分楽しめます。初めての水遊びであれば、もっと浅くてもいいですよ。

ペットボトルやプリンなどの容器など、身近なもので遊ぶのもおすすめです。

### POINT

子どもの想像力は無限大! 頭の中でいろいろ考えたり、工夫したりしながら遊んでいます。大人も見守りながら一緒に遊び、楽しい気持ちを共有しましょう♪  
また、一緒に水遊び用のおもちゃを作るのもおすすめ! 「親子で一緒に楽しもう」のページで手作りおもちゃを紹介しているのでチェックしてみてくださいね。

### 遊ぶ時の注意点

- ・子どもは静かに溺れます。水遊び中は必ず大人が見守りましょう。
- ・気温+水温=50℃以上が目安です。30分遊んだら1時間程度の休息をとり、体を温めましょう。
- ・熱中症に注意し、こまめな水分補給を行いましょう。

### ☆公園などの水遊びスポット

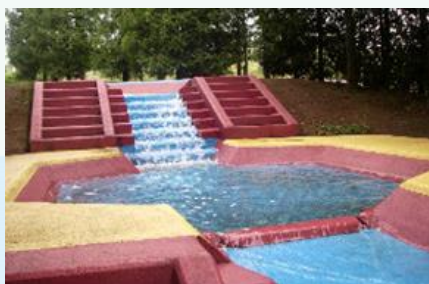
水に慣れたら公園デビュー! 詳細は「公園検索システム」で検索できます。

### POINT

遊び慣れている水遊びグッズを持っていくと安心感につながりますよ。また、バスタオルや着替えなども忘れずに持っていきましょう。夢中で遊んでいるとつい時間を忘れてしまうことも! 遊びの途中、終わってからでも親子で一緒に休息を取りましょう♪



東2条公園  
(豊平区月寒東2条7丁目)



東月寒公園  
(豊平区月寒東5条18丁目)



豊平川緑地ウォーターガーデン  
(中央区南28条西8丁目~南区南30条西8丁目)