

☆氷遊び☆

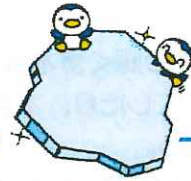
プリンやヨーグルトのカップに水を入れ、凍らせておきます。

水遊びの時に入れ物から取り出し、触った感触や溶けていく様子を楽しんでください。

「冷たいね」「ツルツルしているね」など、声をかけて遊んであげるといいと思います。

色水を凍らせたり、面白い形のカップやビニール袋などで凍らせてみるのもおもしろいですね。

色水にしたときはうっかり口にしないように十分注意してください。



子どもの紫外線対策
どう考える？



外で遊ばせたいけれど、紫外線が心配…というお悩みが多く聞かれます。エアコンの効いた室内でばかり遊ぶのもいかなものか…。ポイントは「紫外線を浴びすぎないこと」です。有害なものというイメージの強い紫外線ですが、子どもの健やかな成長のためには適度に浴びることが必要とされています。なぜなら、紫外線を浴びないと骨の健康を守るのに必要なビタミンDの合成が促進されないからです。しかし、紫外線を浴びすぎると肌トラブルの原因となる為、注意しなければなりません。特に子どもは肌が敏感なため、紫外線の影響を受けやすい傾向にありますから、浴びすぎないように工夫して外遊びを楽しみましょう。

対策としては、

- 日差しの強い時間帯を避けて外へ出る
- 日陰を上手に利用する
- 服装に工夫をする など

3つの対策を参考にしながら、楽しい夏にしていきましょう！