

# みずあそびガイド

京都市明德児童館（TEL 075-708-8834）

## 1. 水遊びが始まるまでに

- 子どもの爪を短くきってください。
- 子どもの平熱をしておきましょう。
- 耳垢をとっておきましょう。
- 朝食はしっかり食べさせてあげてください。

## 2. こんな時には水遊びはできません

- 下痢、目やに、結膜炎
- 皮膚疾患（特に、とびひ・水いぼ等の感染症）
- 風邪気味（鼻水がでる、発熱など）
- 頭ジラミや、耳垂れがあるとき
- 医者から水にはいるのをとめられているとき

## 3. 水遊び・プール遊びのときの服装

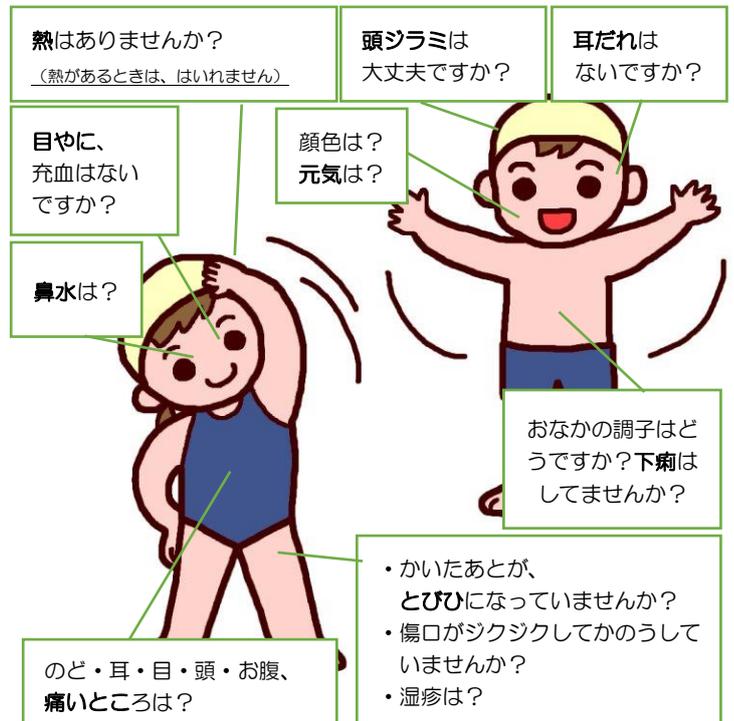
- 子ども水着、またはプール用 紙パンツ  
（裸、通常のおむつの使用は避けてください）
- 保護者もぬれてもよい服装をお願いします。
- 持ち物にはすべて名前をかいてください。
- プールでの日焼け止めの使用は控えてください

## 4. たのしくあそぶために

- 水遊びでは、水量にかかわらず、ちょっとしたすきに事故は起こります。  
子どもから絶対に目を離さないでください。
- おもちゃやあそんでいる場所を交代しながらあそびましょう。
- こどもの気分がのらないときや、水を嫌がる時、無理せず室内であそびましょう。
- 体調を考えて無理をしないようにしましょう。

## 5. プールにはいるとき、あがるとき

- 鼻をかみ、排尿・排便をすませておきましょう。
- 軽く準備体操をしましょう。
- 水に入る前に石鹸でお尻を洗い流しましょう。
- 手足からゆっくり水慣れをしてください。
- 水遊びのあとは、シャワーで体を洗いましょう。
- タオルで髪の毛や体を十分にふきましょう。



### 水遊びの持ち物

- 水着、またはプール用紙パンツ
- タオル 2枚
- お着替え
- 水分補給