

# お母さんになったら

## 29年度7月号

### 外遊び！ 自然と触れ合って五感を刺激しよう！！

屋外で自然の色や匂いを感じることは、赤ちゃんの五感や好奇心を刺激します。お母さんは赤ちゃんが興味を示したものに立ち止まって言葉にしてあげてください。また、外遊びは室内でできない体を動かす遊びができるチャンスでもあります。安全性をしっかりと確認したうえで、思いっきり遊びましょう。

**POINT 1**、外には魅力あふれるものがたくさんありますが危険も多いです。赤ちゃんは何でも口に入れますから、遊ぶ場所にガラスやくぎ、木片などが落ちていないか事前に確認するといいでしょ。とくに砂場や芝生など赤ちゃんを直接下ろして遊ぶ場所は注意をしてください。

**POINT 2**、夏の外遊びは10時から14時頃までは避ける方がいいと思います。夏は、日差しが強い為、赤ちゃんの体には負担になります。この時間帯の外出はなるべく避けた方がいいでしょう。お出掛けの時は帽子をかぶせて頭や顔が熱くなるのを防いでください。また、赤ちゃん用の日焼け止めを塗るなど紫外線対策も忘れずにしましょう。

**POINT 3**、こまめに水分補給をしましょう。

赤ちゃんは大人と同じ数の汗腺を持っているため、とっっても汗っかき。そのうえ、腎臓の機能が未熟なため、上手に水分補給ができません。外遊びはとくに汗をかきますから、麦茶や白湯などでこまめに水分を補給してくださいね。

**POINT 4**、着替え、オムツ、手拭きなどを用意しましょう。

転んで泥だらけになるなど外遊びは服やオムツが汚れがちです。気にせずに思いっきり遊ばせてあげるためにも出かけるときにはおむつや着替えを持参してください。また、おしぼりを用意しておくとう汗をふいたり、手が洗えないときに使えるので便利です。

お天気の良い日はお外で思いっきり遊んで、リフレッシュしましょう。

屋外は赤ちゃんにとって新しい発見がいっぱいで刺激的！外に出て太陽の光を浴びるとお母さんにとってもいい気分転換になります。親子で楽しく遊びましょう。

