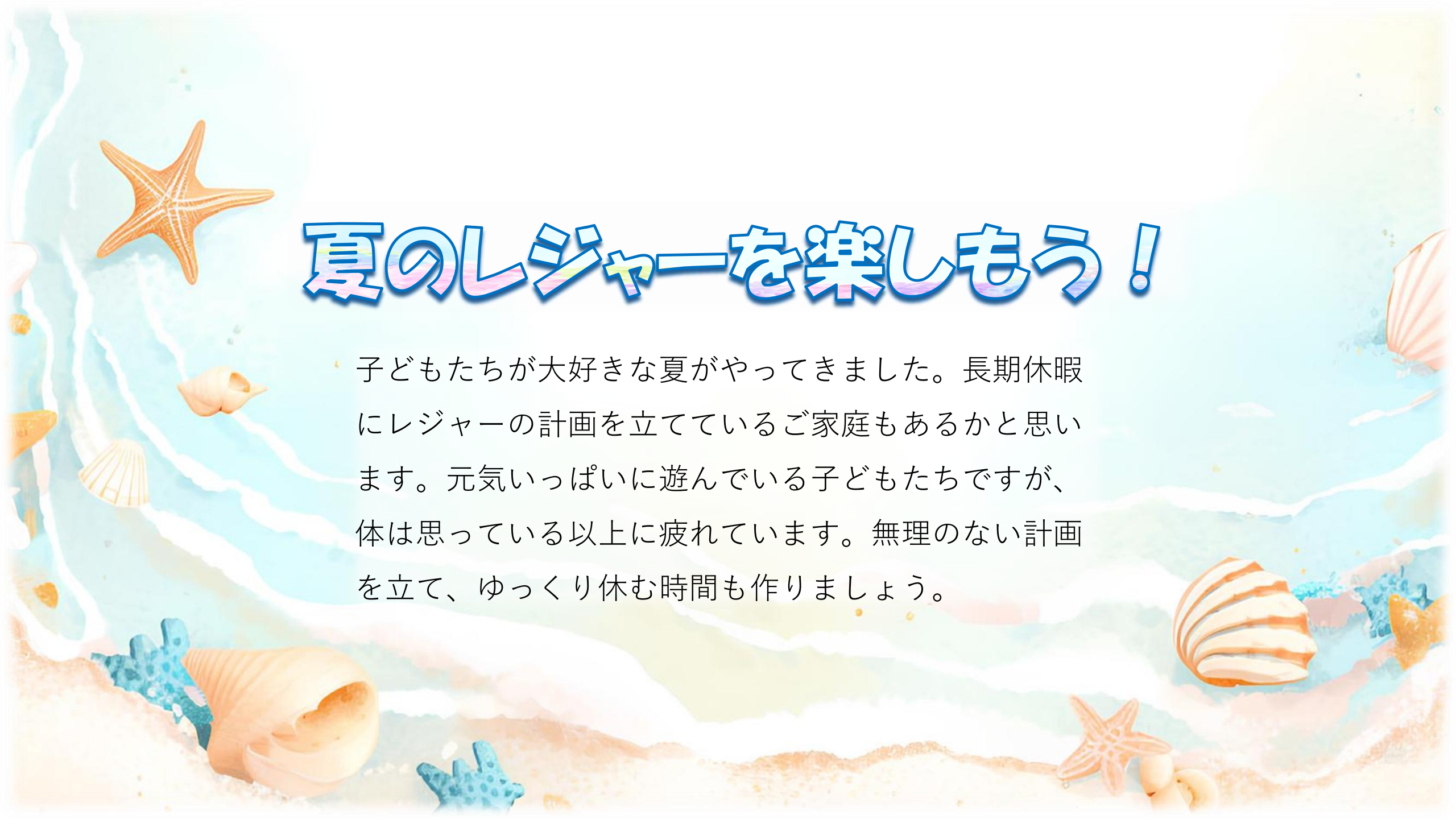


The background is a vibrant, watercolor-style illustration of a beach. In the upper left, a large orange starfish floats in the light blue water. Below it, several seashells of various shapes and colors (orange, white, and blue) are scattered. The waves are depicted with soft, flowing lines in shades of blue and white. In the foreground, the sandy beach is shown with more seashells, including a large orange one and a smaller blue one. The overall atmosphere is bright and cheerful, representing a summer beach scene.

夏のレジャーを楽しもう！

子どもたちが大好きな夏がやってきました。長期休暇にレジャーの計画を立てているご家庭もあるかと思いますが、元気いっぱいに遊んでいる子どもたちですが、体は思っている以上に疲れています。無理のない計画を立て、ゆっくり休む時間も作りましょう。

レジャー計画の注意点

① 生活ペースは子ども優先で

子どもは大人よりも体力がないのはもちろん、“食いだめ・寝だめ”ができません。食事や睡眠の時間が普段と大きく変わらないようにしましょう。



レジャー計画の注意点

② おやつも計画的に

移動中におやつを与え過ぎないように気をつけましょう。
きげんはよくなりますが、甘いものの取り過ぎになりがちです。



レジャー計画の注意点

③ 急な体調不良に備えて

急に体調を崩したときに慌てなくて済むよう、準備をしておきましょう。

- 健康保険証、マイナンバーカード
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



水あそびの注意点

① 必ず大人が付き添う

ビニールプールなどで水遊びをするときは、必ず大人が付き添いましょう。子どもは転びやすいうえに、腕力が弱く自力で起き上がることが難しく、水深が浅くても溺れる危険があります。



水あそびの注意点

② 気温をチェック

暑い日は水遊び向きと考えがちですが、小さなプールでは水がすぐに温まってしまうです。気温や暑さ指数をチェックして、暑すぎる日は注意しましょう。



アウトドアでの注意点

① 靴やライフジャケットを用意する

川や海で遊ぶときは、子ども用のライフジャケットを用意しましょう。また、川では石やガラスなどによるケガを防ぐために、靴を履かせましょう。



アウトドアでの注意点

② 周辺の天気をチェック

川では、上流で降った雨やダムの放流などで急に水かさが増えることがあります。

海では、遠い台風や低気圧の影響で波が高くなることがあります。周辺の気象情報をチェックしておきましょう。

