

子育ての ワンポイント



【多摩区の地域子育て支援情報】は
こちらから

こども未来局
保育・子育て推進部

2025年7月
多摩区公立保育園

問合せ：多摩区保育・子育て総合支援センター 044(935)3104

夏といえば水遊びやプールが真っ先に思い浮かぶ人が多いのではないのでしょうか。晴れていても猛暑で外に出られない日も多いですね。保育園では、水遊びだけではなく水に入らなくても楽しめる遊びを楽しんでいます。今回は、保育園で行っている水を使わない夏の遊びを紹介します。暑い中でもお部屋で涼しく遊べるので、ぜひお子さんと一緒に楽しんでみてください。



＜圧縮袋で遊ぼう！＞

布団の収納に使用する圧縮袋も遊びに大活躍します！大きな圧縮袋に風船や水を入れて風船マットやウォーターベッドにすると乗ることができ楽しいです。小さい圧縮袋でも顔を付けてみたり手で触ってみたりすると気持ちいいです。

ウォーターベッド

～用意するもの～

- ・圧縮袋
- ・ガムテープ
- ・水

※魚のおもちゃやカラフルな可愛い形の保冷剤などを入れても楽しめます。



※水漏れ等に注意し、万が一濡れても大丈夫な場所で楽しんでね！



風船マット

～用意するもの～

- ・圧縮袋
- ・風船
- ・ガムテープ
- ・掃除機（空気を抜くため）



＜泡クリームを作ろう！＞



お家にあるボディソープなどの石鹸と水を合わせ、泡だて器で泡立てます。幼児クラス（3～5歳児）は泡で遊ぶ他、自分で泡立てることも楽しそうにしています。ご家庭にあるもので簡単にできます。ぜひ遊んでみてください。

～用意するもの～

- ・容器（ボウルなど）
- ・石鹸
- ・泡だて器

※食紅などで色を付けるとより楽しめます



＜熱中症を予防しましょう！＞

暑い環境で、身体の体温調節ができなくなった状態が熱中症です。子どもは大人よりも体温調節機能が未熟です。身体が熱くなる、皮膚が紅潮する、大量に汗をかく、尿量が少ない、嘔吐する、反応が鈍いときは注意が必要です。

＜予防＞

◇十分に睡眠や休息をとる。

◇朝ご飯をしっかり食べ、水分補給をする。（味噌汁やスープは塩分も摂れる。）

◇水分補給はこまめに、喉が乾く前に与える。（子どもは一度に多く飲めない。）

◇衣服は、通気性や吸水性が良いものを選ぶ。

◇戸外では帽子を着用。日陰を利用しながら遊ばせるが、暑い日中の外出は最小限にする。（子どもは地面からの熱を受けやすい、ベビーカーも同様。）

◇子どもを車内に乗せたまま、そばを離れない。

＝暑さ指数（WBGT）は環境省熱中症予防情報サイトで確認できます。気象予報とともに参考にしましょう＝

（ ※31以上は運動は原則中止です！ ）

イラスト出典 クリエイティブ