



夏は海や山へと出かける機会も多く、考えるとワクワクしますね。家族みんなでお出かけすることは、どこへ行っても楽しいこと間違いなし！素敵な思い出作りのためにも、子どもの日常生活を崩さないことを第一に調整することをおすすめします。子どもが楽しく！親も楽しく！！心も時間もゆとりをもった計画を！



子どもとお出かけする時のポイント

- 十分な下調べとゆとりを持った計画を！
食事やトイレのタイミング、お昼寝の時間など日常生活を崩さない計画を立てましょう
- 必需品は多めに用意！
着替え、食事やミルクセットなど少し多めに用意しましょう
- 救急セット、常備薬、母子手帳、健康保険証、お薬手帳を忘れずに！
- 体調の変化に気をつけて！
こまめな水分補給と十分な休憩をとることで体調を整えましょう
- 子どもから目を離さない！
思わぬ事故に巻き込まれないためにも、子どもの姿は視界の中に！
- その他の注意点
 - ・すぐ手を洗えない場合もありますので、除菌シートを用意しましょう
 - ・初めての場所は不安が募りますので、お気に入りのおもちゃを持参しましょう
 - ・子どもが突然愚図ったときは感情を受け止め、子どもファーストで行動しましょう



夏のお出かけ注意点

《やけどに注意》

夏の強い日差しで色々な所が熱くなっています。車のボディやチャイルドシートの金具類、アスファルト、鉄製の遊具や砂場の砂など気がつかず触ってしまいやけどをする危険がありますので、ご注意ください。

【対処法】

- ・やけどをした部位を流水で5分以上冷やすことが大事です！

【受診のめやす】

- ・流水でしっかり冷やしても皮膚に赤みが残る、水疱になる、ただれている、痛みが引かない時は、すぐ病院へ行きましょう
- ＊やけどした部分は清潔なガーゼで覆って受診してください
- ＊水疱（水ぶくれ）は絶対に破らないでください



《熱中症対策》

夏といえば海やプールで涼しく過ごしたいですね。意外かもしれませんが水遊びで脱水症状を起こす場合があります。屋外でも屋内でも、熱中症対策は必要です。

【対処法】

- ・しっかり朝ご飯を食べ、疲れを残さない計画で遊びましょう
- ・こまめな水分補給を心がけましょう

