

# さあ でかけよう！

## 帽子をかぶりましょう

日よけや防寒、頭の保護に役立ちます。



## 水分補給を忘れずに

水分が不足すると体の不調につながる場合があります。こまめに水分をとりましょう。



## 自転車で出かけるとき

☆子どもを乗せるのは一番最後！  
☆子どもを降ろすのは一番最初！  
子どもを乗せたまま、離れないようにしましょう。

※子どもを2人乗せるときは転倒防止のため、「乗せる時」①後部座席②前部座席。「降ろす時」①前部座席②後部座席の順番に乗り降りしましょう。

※子どもはじっとしていません。乗り降りの際は、親の服を持たせるなどして、そばから離れないようにしましょう。

- ヘルメットを着用、シートベルトも忘れずに。
- 足の巻き込みにも注意しましょう。



## どんな靴が いいの？

- 足の大きさにあったものを選びましょう。
- つま先の部分が幅広く、指先に指1本くらいゆとりがあるもの。



※時々、足にあっているかサイズの見直しをしましょう。  
※サイズがあわない靴を履いていると足の成長の妨げになったり、疲れやすかったり、足を痛めたりすることがあります。



## 公園で遊ぶとき、こんなことに注意！！

すべり台を滑る子と下から登る子がぶつからないようにしましょう。



すべり台

遊具に引っ掛からないようにひもやフードなどについていない服装を選びましょう。

ブランコの前や後ろを通る時は気をつけましょう。



ブランコ

砂や石などを口に入れてしまうことがあります。



砂場

おちているタバコやゴミに気をつけましょう。



「急に止まれない」「視線が低くて視野が狭い」「歩行が不安定でこけやすい」そんな子どもたちの特徴を理解して、大きな事故を防ぎ楽しく遊びましょう。