

Q：うちの保育園は、遮光ネットが園庭に張られてます。風が吹けば、涼しいですね😊 お部屋の前で水あそび。フルーツの氷をビニールプールに入れたりほんとにあるかないかの水で、パシャパシャ。色水したりして遊んでいます。1歳は、この時期、戸外でどんなあそびがありますか？

A：素敵な工夫をされてますね！遮光ネットのある園庭や、部屋の前での水あそびは、暑い季節でも安心して遊べる環境づくりにぴったりです。特に0・1歳児は、暑さに弱く体温調節が未熟なので、「安全に涼しく遊べる工夫」がとても大切です。

#### 0・1歳児の夏の戸外あそびアイデア（安全・涼しさ・発達を意識して）

水あそび（ビニールプール以外でも楽しめます）

たらいやバケツでの水あそび

→足だけ入れてパシャパシャ、手で触ってパチャパチャ。水の感触を楽しみます。

・氷あそび（フルーツ氷・色水氷など）

→触って冷たい、つるつるすべる、色がとけて変化する…感覚遊びにぴったり。

・霧吹き・じょうろで水かけ

→手にかけてあげたり、葉っぱにかけたり。水の感触を間接的に楽しめます。

自然とのふれあいあそび

・しゃぼん玉

→目で追う、手を伸ばす、風といっしょに飛んでいくのを楽しむ。

・木陰でのピクニックごっこ

→シートを敷いて、絵本を読んだり、手あそびをしたり。

・葉っぱ・小枝・草花探し

→指先でつまむ、においをかぐ、感触を楽しむ。触覚や嗅覚の刺激になります。

おもちゃあそび（シンプルな道具でOK）

・スポンジ・コップ・おたま などを使った水運びごっこ

→詰める、こぼす、運ぶといった手の動きが発達を促します。

・ペットボトルシャワー

→ペットボトルに穴を開けてジョウロ風に。頭上からかけて涼しい！

安全に配慮して：

・水あそびは短時間（10～15分程度）で、しっかり見守りを。

・日陰や風通しの良い場所で、無理に遊ばせないことが大切です。

・あそびの後は、こまめな水分補給と着替え・体調確認も忘れずに。