

# 在西北部地区的天氣中到戶外玩耍

生活在太平洋西北地区意味着生活在雨中。即使在下雨天，孩子们也需要出去玩耍！

疾病是由细菌（如病毒）引起的，而不是由湿了的衣物或寒冷的气温导致的。孩子们不会因为下雨或天气寒冷而生病。事实上，在戶外玩耍是通过锻炼身体保持健康的好方法。



湿了的衣物会让人不舒服，所以要根据天气适当着装。



- 雨鞋保护脚在水坑里免受伤害。
- 连身式雨衣或二件式雨衣保持衣服干燥。
- 帽子和外套帮助孩子们保暖。
- 带上额外的衣物以防万一。

在戶外玩耍很有趣，可以帮助孩子们学习和成长。

- 鼓励孩子们在水坑里跳跃和溅水。
- 谈论您看到的景象、颜色和动物，您听到的声音，以及您在戶外闻到或感受到的事物。大自然是一位伟大的老师。
- 攀爬、跑步、跳跃是锻炼身体、促进发育以及学习新技能的好方法—风雨无阻的去做吧！



照片由 Freepik.com 提供



儿童保育和早期学习中心须知：华盛顿行政法规 (WAC) 110-300-0360 要求儿童保育计划为其计划中的所有孩童提供戶外游戏时间。