

在西北部地區的天氣中到戶外玩耍

生活在太平洋西北地區意味著生活在雨中。即使在下雨天，孩子們也需要出去玩耍！

疾病是由細菌（如病毒）引起的，而不是由濕了的衣物或寒冷的氣溫導致的。孩子們不會因為下雨或天氣寒冷而生病。事實上，在戶外玩耍是通過鍛煉身體保持健康的好方法。



濕了的衣物會讓人不舒服，所以要根據天氣適當著裝。



- 雨鞋保護腳在水坑裡免受傷害。
- 連身式雨衣或二件式雨衣保持衣服乾燥。
- 帽子和外套幫助孩子們保暖。
- 帶上額外的衣物以防萬一。

在戶外玩耍很有趣，可以幫助孩子們學習和成長。

- 鼓勵孩子們在水坑裡跳躍和濺水。
- 談論您看到的景象、顏色和動物，您聽到的聲音，以及您在戶外聞到或感受到的事物。大自然是一位偉大的老師。
- 攀爬、跑步、跳躍是鍛煉身體、促進發育以及學習新技能的好方法—風雨無阻的去做吧！



照片由 Freepik.com 提供



兒童保育和早期學習中心須知：華盛頓行政法規 (WAC) 110-300-0360 要求兒童保育計畫為其計畫中的所有孩童提供戶外遊戲時間。