

# わくわく城東

### 2020年 わくわく子育て クリスマス コンサート 中止のお知らせ

例年12月に開催していましたが、わくわく子育てクリスマスコンサートは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、**今年は中止**になります。



今月は回りの子育て情報を紹介  
**ピックアップ  
インフォメーション**

**緊急 診てもらえる  
病院はどこ?**

★**大阪市救急安心センター**  
(24時間・365日対応)  
#7119 または  
☎06-6582-7119

★**子どもの誤飲事故が起こってしまったら...**

- 公益財団法人 日本中毒情報センター  
中毒110番  
☎072-727-2499 (24時間・365日対応)
- つくば中毒110番  
☎029-852-9999 (9時~21時・365日対応)  
※応急手当や受診の必要性について薬剤師が電話でアドバイスしています。

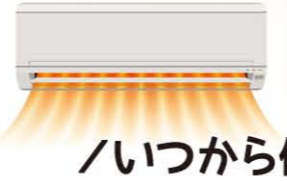
★**休日・夜間の急病は?** 診療科目、受付時間はお問い合わせください。

- 都島休日急病診療所(休日)  
都島区都島南通1-24-23 ☎06-6928-3333
- 今里休日急病診療所(休日)  
東成区大今里西3-6-6 ☎06-6972-0767
- 中央急病診療所(夜間)  
西区新町4-10-13 ☎06-6534-0321

★**小児救急支援アプリ** (対象年齢15歳未満)  
お子さまの病気やケガの緊急度をスマートフォンのアプリで簡単に判別できます。診察時間中の小児科系医療機関(大阪府内計1349件)がリアルタイムに地図に表示されます!  
※受診前には必ず医療機関へ受診できるかどうかを確認してください。

小児救急支援 検索

## 子どもにとっての 暖房



ぽかぽかと幸せな気持ちにしてくれる暖房ですが、長時間つけていると乾燥して喉を悪くしたり、眠気があったりと身体に良くないこともあります。また気をつけないとやけどをすることも。快適に使うためにも正しく使しましょう。

いつから使う? 注意点は? \

### 暖房の適温

厚生労働省によると、冬季は「**室内温度20℃~23℃、湿度40%~60%**」に調整することが望ましいとされています。



### 加湿をしよう

暖房を長時間つけておくと空気が乾燥し風邪をひきやすくなります。**加湿器や濡れたタオルを干す**などして加湿をしましょう。



### 換気をしよう

暖房をつけたら、**2~3時間に1回は換気を5~10分ほど**行い空気を清潔に保ちましょう。



### 暖房器具や加湿器を使うときの注意点

#### ★危険がないか確認しよう

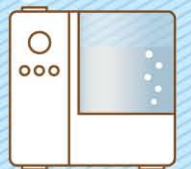


ストーブやパネルヒーターなどはもちろんのこと、加湿器の吹き出し口の蒸気に手をかざしたり、誤って小型加湿器を倒してお湯がかかったりして、**やけど**することもあります。

**ストーブガードを使ったり、子どもの手の届かないところに置く**などしましょう。

#### ★一晩中つけっぱなしはやめよう

暖房をつけたまま布団もかけていると大量に汗が出て、**逆に風邪を引いてしまう**可能性があります。**軽い掛け布団を数枚用意**して、汗のかき具合などを見つ調節します。乾燥が気になる場合は「**加湿器だけつけておく**」のがおすすめです。



城東図書館  
おすすめ

**新刊よんでみて**

**ぽんぽんぽん**

ぽんぽんぽん  
ぽんぽんぽん  
ぽんぽんぽん

おかあさんがあ〜

**ぽんぽんぽん** 文:うしろよしあき 絵:まるやまあやこ 出版社:あすなろ書房  
2020年3月発行 17.5×17.7cm 24ページ

「ぽんぽんぽんぽんぽん」の声とともに、お母さんがほっぺをぽん、お父さんが頭をぽんぽん、そしておばあちゃんとおじいちゃん。赤ちゃんをあやす人たちの顔が、赤ちゃんの目線で画面いっぱいに描かれています。赤ちゃんに向けられた愛情いっぱいの笑顔に、思わずにっこりしてしまう絵本です。

**子づれ DE どうぞ** お子様もOKの  
お店やイベントをご紹介します

ママのからだづくりや産後の骨盤ケアを応援!

パーソナルトレーニングと整体サロンが一つになっているお店です。「産後のママは体に不調が出やすいと思うので、子連れで気軽に体のメンテナンスに来ていただければ」と代表の玉置さん。マンツーマンなので、子連れでも周りを気にせずトレーニングや施術が受けられます。室内には芝生マットが敷かれていて子どもが寝転んでも大丈夫。柔らかいトレーニング用具を自由に使って遊んでもOKです。

子どもが遊んでも大丈夫

パーソナルトレーニング&整体サロン  
Fun Place Tunagu (ファン スレイス ツナグ)  
城東区東中浜6-17-17 荒川マンション303  
TEL.080-5301-3455 9:00~22:00(予約制)  
定休日なし https://datsusara-trainer.com/

城東区のお医者さんを紹介!

**まちのお医者さん**

**[おかもと歯科医院]** 診療時間 月火木金 9:30~12:30、14:00~19:30  
土 9:30~12:30、14:00~16:00 ※祝日のある水曜日は診察

「いびきはぐっすり眠ったサインだと思いませんか? いびきの原因のひとつに上あごや舌の筋肉が関係しています。上あごの矯正や舌の筋トレで改善しますが、幼い時は難しいので、小学生くらいになっていびきが気になるときは相談しに来て下さいね。」と、遠くのお店まで買いに行くほどパン好きで優しい雰囲気の岡本先生が教えてくださいました。

Doc+ 岡本 友希 先生  
■経歴 ■2007年 広島大学 歯学部 卒業  
/2016年 日本矯正歯科学会認定医

発行 ■■■ 「子育てするなら城東区推進委員会」06-6930-9068  
編集 ■■■ 城東区.com  
Text/石井麻優子、ろこびん Design/maomao  
協力 ■■■ 城東区子育て支援連絡会、  
おかもと歯科医院、  
Fun Place Tunagu

**\*取材協力店募集\***

「わくわく城東」では、紙面に子育て情報を提供して下さるお店、病院を募集しています。詳しくは下記、問合せフォームまでご連絡ください。  
https://ws.formzu.net/sfgen/S25077359/

城東区では子どもの成長・発達・しつけ・不登校・児童虐待などに関する相談(面談・予約制)をお受けしています。

とき 月曜~金曜(祝日、年末年始を除く)9時~17時30分  
ところ 城東区保健福祉センター 保健福祉課(子育て支援室) 城東区役所3階 34番窓口 問合せ TEL.06-6930-9068

