ママがつくる、子育て［応援］情報誌

わくわく城東

No.93

令和３年
2月発行

\今年の冬は/

加湿 加温 さらに 換気 を！

冬の寒さは大人でもつらいもの。冬になると、どうしても換気が疎かになってしまうのではないでしょうか？実は寒い冬こそ換気が大切です。その理由と、少しでも寒さを感じずに済む換気の方法をご紹介します。

換気が必要な3つの理由

❶ウィルスの除去

毎年、この時期になるとインフルエンザが流行します。また、今年は新型コロナウィルスもあります。換気をして、ウィルスや家庭内のハウスダストなどを屋外に排出し、**新鮮な空気を取り入れる**。このことが感染対策として有効です。

❷結露の防止

換気をしない室内では、調理などによる水蒸気の発生、加湿器の使用により、湿度が高くなってしまいます。私たちの体からも、1日に呼気を含めた約1ℓの水分が放出されといわれています。**余分な湿気は結露の原因**となります。

❸新鮮な空気の確保

そもそも新鮮な空気を吸うことは、私たちにとって何よりも大切なことです。人は1日に約1万ℓの空気を吸っているといわれています。例えば6畳の部屋では、大人2人だと22.2時間で新鮮な空気を吸い尽くしてしまう計算になります。**室内の汚れた空気を表に出し、屋外の新鮮な空気を取り入れる**必要があります。

効率的な換気方法

窓を開けて換気するときの時間と回数の目安は、1時間に5〜10分程度です。

空気の入口と出口の2か所を、明確にイメージして窓を開け**風の通り道を作りましょう**。

暖かい空気は上にのぼっていきます。**天井近くの窓と低い位置にある窓を開ける**と、自然と空気が入れ替わります。

空気清浄機を併用する場合は、空気のよどみを発生させないように、**外気を取り入れる風向きと空気清浄機の風向きを同じ**にしましょう。

室温18℃以上、湿度40%以上を心掛け、1時間に5〜10分程度は窓を開けて換気をしましょう。

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

今月注目の子育て情報を紹介
ピックアップインフォメーション

絵本で子育て！みんなで子育て！

子育て中のお母さんやお父さんが、絵本をきっかけに子どもと一緒に楽しめる「絵本イベント」を開催します♪

日時	2月27日(土) ①9:45〜10:15 ②11:45〜12:15	2月27日(土) 10:30〜11:30	3月6日(土) 13:00〜14:30	3月6日(土) 14:45〜15:15
場所	区民センター 会議室	区民センター ホール	クレオ大阪東 多目的室	クレオ大阪東 研修室
内容	絵本の読み聞かせ	歌って楽しむ絵本ピクニックライブ	子育て講演会 「ひといちばい敏感な子どもと暮らす！〜HSCへの理解と子育て〜」	絵本の読み聞かせと、親子でふれあい遊び
講師	玄 千賀さん（親と子のコミュニケーター、保育士）	さいとう しのぶさん（絵本作家）	横山 由紀子さん（「会話の泉」事務局長、コミュニケーション講師）	玄 千賀さん（親と子のコミュニケーター、保育士）
対象	子育て世帯の親子 各10組	子育て世帯の親子 70組	HSCのお子さんをお持ちの保護者、子育てで悩む保護者 50名	子育て世帯の親子 10組
一時保育			6か月〜就学前（要事前予約）	

申込開始 2月6日(土) 10:00〜

問合せ申込 大阪市男女いきいき財団
TEL.06-7656-9040
FAX.06-7656-9045

現在発生している新型コロナウィルス感染症の拡大防止のため、中止となる場合があります。イベントの開催や詳細につきましては、**参加の前にお問い合わせください。**

城東図書館おすすめ

新刊よんでみて

ほうらまけた
じょうずにまけた

のりまき 作：小西 英子　出版社：福音館書店
2019年12月発行　22×21cm　24ページ

さあ、のりまきを作りましょう。大きな黒いのりの上に白いごはんをひろげたら、中身を順にのせますよ。黄色の卵焼きに、緑のきゅうり、赤いえび、茶色は何かな？彩り豊かな具材をのせたら、巻いて切って出来上がり。のりの艶まで丁寧に描かれた絵は本物以上に美しくておいしそう！文章もテンポよく進み、読み聞かせが楽しい絵本です。

お子様づれOKのお店やイベントをご紹介★

子づれDEどうぞ

女性と子どもを応援するエステサロン

日頃からボランティア活動を行っているオーナーたちは、「ママもエステでリフレッシュして笑顔になってほしい」と思い、ママと子どもの憩いの場となるようなお店作りを心がけています。また、働くスタッフもママなので安心。営業時間外は予約で対応してもらえるので、仕事で時間がない人も通えます。施術中は、子どもがくつろげるソファースペースもあるので、絵本やおもちゃを持参してゆっくりしてね。

ここでおやつを食べても大丈夫だよ！

DR PLANT（ドクタープラント）植物医生 野江店
城東区野江4丁目3-4　TEL.070-8409-0419
11:00〜19:00　定休日なし　駐車場あり

城東区のお医者さんを紹介します

まちのお医者さん

［鴫野駅前むらかみ歯科クリニック］

診療時間 月火木金土 10:00〜13:00、14:30〜19:30

「歯は弱い状態で生えてきます。フッ素を塗ると表面が強くなり、虫歯予防に効果的です。定期検診時に塗布すると良いですよ。また、歯科医院で扱うものより濃度の低い、フッ素入り歯磨きジェルが市販されています。毎日使用しても問題ないので、自宅ケアで歯磨き後に塗布し、30分ほど置いておくと良いですよ。」とスノーボードが趣味の村上先生が笑顔で教えてくださいました。

Doctor **村上 慶太** 先生
■経歴■ 2012年 九州歯科大学 卒業／鴫野駅前むらかみデンタルクリニック 開業

城東区鴫野西5-1-23 ビエラタウン鴫野
TEL.06-6965-3333 JR学研都市線「鴫野」徒歩すぐ
https://www.shiginomurakami-dental.com

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、ろこぴん　Design/maomao
協　力 城東区子育て支援連絡会、鴫野駅前むらかみ歯科クリニック、DR PLANT 植物医生

★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くださるお店、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/

◆区役所ホームページからも、「わくわく城東」が見られます！ 「大阪市城東区」トップページで わくわく城東 検索 \バックナンバーもあるよ♪/ ＊城東区ドットコムのホームページでも見られます♪