

鶴見図書館より…

2025年ワンブックワンオオサカ  
第10回 One Book One Osaka  
みんなでえらぶ大阪の1つのえほん

『One Book One Osaka』は、  
お気に入りの絵本の投票を呼びかけ、  
翌年の子どもの読書の日（4月23日）  
に最も投票の多かったえほんを「大阪の  
1冊の絵本」として発表する取組です。  
昨年みなさまに投票していただいた、  
第10回 One Book One Osaka で  
は、『大ピンチずかん』が選ばれました！  
また、鶴見区で1番投票が  
多かった絵本は  
『パンどろぼう』でした。



『大ピンチずかん』  
鈴木 のりたけ 作  
小学館 2022



『パンどろぼう』  
柴田 ケイコ 作  
KADOKAWA 2020



**熱中症に注意しましょう！**  
熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響しております。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です！

**乳幼児は特に注意！**  
① **こどもは大人に比べて暑さに強くありません**  
体温調節機能が未発達のため、体に熱がこもりやすくなります。  
② **こどもは大人と比べて地面に近くなっています**  
晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、地面に近いこどもは大人以上に暑い環境にいます。  
③ **自分では熱中症の予防を行えません**  
体に異変が起きても気づかないことがあるため、周囲の大人が気にかけることが大切です。

予防できているかチェック☑しましょう！

☐ **こまめに水分をとる**

喉が渇く前の水分補給が大切です。こまめな水分補給を習慣化できると◎

☐ **服装で暑さを避ける**

こどもは新陳代謝が活発です。通気性の良い涼しい服を着せて外出時には帽子を被ると◎。

☐ **こどもの様子を観察する**

たくさん汗をかいていたり、顔が赤い場合は涼しい場所に移動する。

☐ **ベビーカーを長時間日向に置かない**

地面の照り返しが暑いので注意することが重要です。



**びよんびよん太鼓**



用意するもの

小さめの段ボール箱・ヘアゴムひも数本  
ハンドタオル・スポンジ・ストロー・セロハンテープ



作り方

① 段ボール箱の天面にキリなどで数か所穴をあける。

② 穴にゴム紐を通し、箱の内側でストローに結び付けて  
抜けないようにし、テープで固定する。



③ 表面のゴム紐には丸めたスポンジやハンドタオルを結ぶ。  
この時に紐が長くなりすぎないように調節する。

④ 箱が動かないように中に重し（水を入れたペットボトル）  
などを入れると安定する。  
入れない場合は手で押さえて遊ばせてあげる。



お家にあるもので作れるので、ぜひ作ってみてね。

手作りはもちゃの  
紹介で〜す！

暑い夏に、  
のどごしのイイおやつの  
紹介です♪  
ぜひご賞味ください！

大阪市食糧推進  
キャラクター「たべやん」

**一緒につくろう♪  
りんごのクラッシュゼリー**

**材料(4人分)**

・りんごジュース … 200cc  
・ゼラチン … 4g  
・水 … 50cc



**作り方**

- ① 大きめの耐熱容器に水 50cc とゼラチン 4g を入れて混ぜ、電子レンジ (500W) で 50 秒程度温め、ゼラチンを溶かす。
- ② ①とりんごジュースを混ぜ合わせ、平らなバットに流し入れる。  
(角切りにしたフルーツを入れると違う食感が楽しめます)
- ③ 冷蔵庫で 2 時間程度冷やし固めたら、スプーンで崩しながら器に盛り付けて完成。

※クラッシュしない場合は、②の時点でゼリー用の器に入れて冷やし固めても OK！

