2026年
第83号

愛…Loveこどもニュース

つながるみんなの笑顔に楽しく子育て

秋号



今から備える、こどもの防災！

小さなお子さんがいると、その年齢に合わせた準備が必要です。



鶴見区マスコットキャラクター
「つるりっぷ」

お子さんの寝る場所の安全確保を！

地震が発生したとき、家具は倒れるものと考えて転倒防止策をしましょう。
家具を固定したり、置き方を工夫しましょう。お子さんのお昼寝場所も要チェックです！



トイレの備えは十分に！

災害が起こると水が止まり、トイレが使えないことがあります。7日分の簡易トイレや携帯トイレは準備できていますか？大人も子どもも1日5～7回トイレに行きます。最低でも家族人数×35個が必要です。
古いレインポンチョやロングのプリーツスカート、お着がえタオルを一緒に保管しておくと、目隠しとして使えますよ！



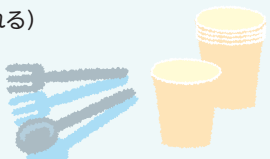
食料・飲み物は7日分のストックがありますか？

避難所も十分な食料備蓄があるとは限りません。
常温保存できる普段使いの食品を多めにストックし、定期的に食べては買い足す「ローリングストック」を意識して備えておきましょう。子どもが普段食べなれている食料、お菓子やジュース、ゼリー、高カロリー飲料なども。
水の備蓄量は大人も子どもも、1日1人3Lが目安です。パパママ子ども1人の3人家族では2Lのペットボトル31本必要！
乳幼児は1日に飲むミルクの量から計算して液体ミルクを準備しましょう。



「もちだしリスト」☑

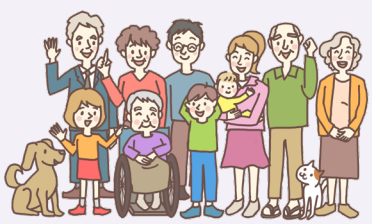
- ☐ 粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶、マグ
  （断水中は哺乳瓶を洗えないので、紙コップとスプーンも準備していると代用できますよ）
- ☐ 食べ物（すぐ食べられる）
- ☐ 離乳食
- ☐ スプーン
- ☐ 肌着、着替え
  （季節やサイズを定期的に確認しておくと良いですよ）
- ☐ タオル
- ☐ 紙パンツ
  （1週間分くらいは災害用にストックしておきましょう）
- ☐ おしりふき
- ☐ 母子手帳、健康保険証、こども医療証等のコピー
- ☐ おもちゃ
- ☐ 使い捨てカイロ
  （レトルトの離乳食をほんのり温めることができますよ）





ご近所との顔なじみ作りは大切です！

阪神淡路大震災では家族、ご近所に助けられた人が6割でした。イザという時「助けてもらえる」ような関係づくりも大事です。



発行 鶴見区子育て支援連絡会

鶴見区保健福祉センター、鶴見子育て支援センター、鶴見図書館、鶴見区主任児童委員連絡会
鶴見区子ども・子育てプラザ、鶴見区社会福祉協議会、つどいの広場ソフィア、つどいの広場まほろ、つどいの広場秀和

保育所(園)など一斉入所が始まります！



申込用紙の配布

日時▶9月4日(金)～
場所▶区役所
各保育所(園)(～10月15日(木))
大阪市HPからダウンロード可

受付・面接
※要事前予約

期間▶10月1日(木)～10月15日(木)
場所▶鶴見区役所4階403会議室
※受付と面接を同時に行います。
対象のお子様と一緒にお越しください。

◆受付・面接の事前予約
「大阪市行政オンラインシステム」から予約→
受付開始▶9月9日(水)～

希望先変更、不足・追加書類の提出

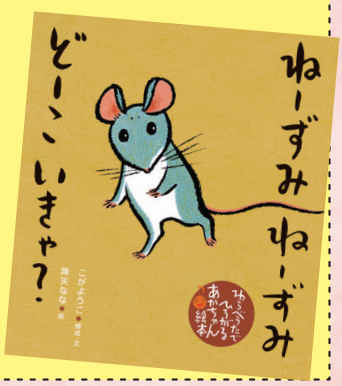
期限▶11月16日(月)
※詳細は大阪市HP、ポスター、広報つるみなどで必ず確認してください。

絵本紹介



「ねーずみねーずみどーこいきゃ? わらべうたでひろがるあかちゃん絵本」

こが ようこ／構成・文　降矢 なな／絵　童心社



「ねーずみ ねーずみ どーこ いきゃ?」の呼びかけに、愛らしい子ねずみは巣で待つ親のふところに飛びこんでゆく。子うさぎ、子ぐま、あかちゃんも次々と親の胸に抱かれていく。わらべうたを元にした絵本で、リズミカルな言葉のくり返しが楽しい。やわらかくも力強い筆の線と、温かく明るい彩色の絵はわらべうたの雰囲気に合っており、あかちゃんにも見やすい。巻末に楽譜と遊びかたのイラストがあり、ふれあって楽しむ際の参考になる。

大阪市立図書館「こどものほんだな」より

こどもの感染症に気を付けよう！



インフルエンザ

【特徴と症状】
- 38度以上の高熱が3～4日続く。
- 身体のだるさ、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状を伴う。
- 咳、鼻水、のどの痛みなどの呼吸器症状も伴う。

RSウイルス感染症

【特徴と症状】
- 発熱、鼻水、咳などから始まる。
- 軽症で数日のうちに軽快することが多いが、咳が悪化し、喘鳴(ゼーゼーと呼吸しにくくなること)や呼吸が苦しくなることがある。

感染性胃腸炎(ノロウイルス)

【特徴と症状】
- 特に冬季に多い。
- 感染してから1～2日で症状があらわれる。
- 吐き気、嘔吐、下痢等で通常1～2日で軽快する。
- 症状がなくなっても1週間程度はウイルスが便の中に出てくるので、2次感染しないよう注意が必要。

おうちでできる感染症対策

- 手洗いや咳エチケットに努めましょう
- 室内が乾燥しないように工夫しましょう
- 嘔吐した際には吐物は飛び散るので広範囲にふき取ったり、下痢症状があるときはおむつなどの取り扱いに注意しましょう

受診の目安

- 高熱が続く
- けいれんがある
- ミルクや水分が飲めない

▶ すぐにかかりつけ医に相談を。
夜間に、受診を迷った場合は小児救急電話相談
#8000へ。

9月は「大阪市朝食月間」

朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう！



オススメレシピ「しらすチャーハン」



(1人分栄養価 327kcal、食塩相当量 1.4g)



材料(4人分)
- ごはん…600g
- しらす…60g
- 卵……2個
- 小松菜…2～3株(100g)
- ごま油…大さじ1
- おろしにんにく(チューブでも可)…小さじ1/2
- 鶏がらスープの素……小さじ1

【A】しょうゆ…大さじ1/2
みりん……大さじ1

作り方
① 小松菜はみじん切りにしておく。
② フライパンにごま油を入れ熱し、小松菜、しらす、おろしにんにく、鶏がらスープの素を入れ炒める。
③ しんなりしたら、溶き卵を入れ混ぜる。温かいご飯をいれ全体が混ざるようにして炒める。
④ 全体が均一に混ざったら、フライパンの脇から【A】を入れて炒め完成。

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

(参考)朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？(農林水産省ホームページ)