



YODOGAWA

ゆめキッズ



毎日聞こえるセミの声、目がくらむような日差し、夏真っ盛りですネ。
猛暑が続く毎日ですが、熱中症にはじゅうぶんで注意ください。
お水やお茶を持ち、水分をこまめに補給しましょう。
日傘や帽子も忘れずに！



子育て ワンポイント アドバイス

～大丈夫？スマホやタブレット～

- テレビやスマホを見せすぎると言葉が遅い？
子どもは人とやり取りすることが好き。一人きりで見させないで **話しかけながら親子で楽しむことが基本**
- 視力への影響は？
2歳くらいまでは長時間、単一の画面を見続けることはNG× **15分以内で終わりにしましょう。**
- いったん持たすと止めさせるのが大変！
見る前に終わりの時間を決めて **どんなに泣いても根負けして渡さない。**
- 寝る前のスマホは入眠を妨げるのでNG
絵本タイムでスキンシップを。

スマホの付き合い方
ちょっと
見直して
みませんか？



乳幼児期は親とのふれあいを通して安心することで成長していきます。お母さんの声、表情、肌の感触…どれも大切な子どもの「栄養源」。散歩や外遊び、絵本などいっしょに向き合って過ごすことで愛情が育ち、自己肯定感や心の発達を促し、意欲のある子、思いやりのある子に育ちます。

スマホ、タブレットで遊びの幅がせばまらないように戸外で身体を動かしたり、ブロックや積み木で手先を使ったり、電車やままごとなどのごっこ遊びを楽しんだりなど遊びのバランスが大事！

スキンシップを楽しみながら親子のコミュニケーションを大切にしましょう。



No!TV
DAY



熱中症を予防しよう！



乳幼児の熱中症は、自宅と屋外での発生が多く、大人よりも熱中症になりやすい！
日頃から注意して涼しくする配慮をしていきましょう！



環境省
Ministry of the Environment

- ☆水をこまめに飲ませる
- ☆子どもの異変に敏感になる
- ☆外出時は照り返しに注意
- ☆絶対に、車内に子どもを置き去りにしない！



↑ 詳しくは、こちらへ

皮膚トラブルを予防しよう！

かゆみを伴う小さな赤いブツブツができるあせも。汗をかいたらシャワーで洗い流したり、タオル等で汗をふきとりましょう。

- ☆あせもにならないためには、予防が大切！
石けんを泡立てネット等でよく泡立ててから、しわのあるところを伸ばして丁寧に洗います。皮膚を傷つけない程度に素手で揉むように洗うと効果的。石けんやシャンプーが残らないように、よくすすぎます。
- ☆顔や体を洗って清潔にしたなら、すぐに保湿剤を塗りましょう！
外用薬を処方されている方は、主治医の指示に従って塗りましょう。

暑い日のおすすめ
手作りおやつ

★キラキラゼリー★

作り方

材料（1人分）

- ・ぶどうジュース（果汁100%） 50g
- ・砂糖 7g
- ・粉寒天 0.3g
- ・ゼラチン 1.8g
- ・水 7.5g
- ・グラニュー糖 少々

大阪市子ども青少年局
保育施策部
「手作りおやつ
献立カード」より

- ①ゼラチンは分量の水でしめらせておく。
- ②なべにジュース・砂糖・粉寒天を入れ、火にかける。
- ③②が沸騰したら、吹きこぼれないように火加減を調整しながら、へでかき混ぜて煮詰めていく。
- ④全体にとろみがついたら火を止め、①を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤バットに④を流し入れ、あら熱を取って、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥適当な大きさに切り分けてから皿に盛り付け、グラニュー糖をかける。



仕上げの
グラニュー糖が
☆キラキラ☆
見ても食べても涼しげな
デザートですよ！



“すまいる ☺ すてっぶ” まとめて相談、まとめて解決！！

子育て全般に関するご案内をいたします。どこの窓口が担当でどんな手続きをすればよいのかすぐ解決！スタッフが一緒にお話を聞きながら案内させていただきます。

場 所 区役所1階11番窓口 来庁時にお立ち寄りくださ～い

子育て支援マップの
最新号はこちらから

