



YODOGAWA

ゆめキッズ



冬の寒さも、あと少し！ ほおに当たる風にも、
春の陽気が感じられるようになってきました。
菜の花や香りのよい花が咲き始める季節ですネ！
春の訪れとともに元気いっぱい外で遊んでみましょう！



子育てワンポイントアドバイス 【幼稚園入園前の生活習慣について】

春、小さかった子どもが幼稚園で初めて集団生活を送るようになる時期ですね。ママの手を離れ成長する姿は楽しみでもあり不安な部分も多いのでは？ ママも子どもも少しずつ幼稚園に通う際の生活リズムに整えていけば4月からの園生活も少しゆとりのあるものになるでしょう。



● 早寝早起きの目安は？

年少児（3歳）の睡眠時間は11～12時間くらい（午睡時間も含む）が理想です。
起床時間から逆算し、夜は早く寝る生活リズムに少しずつ整えていきましょう。

● 朝ごはんはどうして大切なの？

朝ごはんは一日のエネルギー源。身体にエネルギーが入ると眠っていた身体と頭を目覚めさせ1日のリズムを正しくする役割があります。水分補給も必要です。朝ごはんを食べないと…お腹がすいてイライラ、遊びや活動に熱中できず落ち着きがなくなります。楽しく元気に園生活を送れるよう今から少しずつ習慣にしていきましょうね。

▶ 育児についてのご相談はこちら ⇨ ☎ 6308-9939

子どもの事故防止、安全対策について

子どものまわりには危険がいっぱい！！

子どもの死亡原因の第1位は不慮の事故です。原因は年齢によって異なるので、発達段階に応じた事故防止が大切です。家庭の中をもう一度見直してみましょう。詳しくは健診時に配布の大阪市発行「わくわく」「にこにこ」「すくすく」「のびのび」を参考に。

【誤飲】 誤飲の第1位は「医薬品」です。

子どもの手の届かない・見えない場所・鍵のかかる場所へ保管すること、薬を取り出しにくい容器に入れる等の工夫をしましょう。
誤って飲み込んだ場合は「大阪中毒110番 072-727-2499」へ。

【転倒・転落】

ベランダや窓からの転落に注意！

窓際には子どもの踏み台になるような物は置かない、子どもの手の届かない場所に補助鍵を付ける等の工夫をしましょう。
さらに…



○抱っこ紐からの転落

使用する時は紐の緩みがないか、バックル類の止め忘れがないかを確認しましょう。前へかがむ時は必ず子どもを手で支える、子どもをおろす時は低い姿勢をとりましょう。

○ショッピングカートからの転落・転倒事故が増加！

ショッピングカートの上に立つ等して転落すると頭部を損傷するリスクが高く、大変危険。座席に座らせ、カゴの中には乗せないようにしましょう。

冬の！簡単！あったかしシビ！！

～体調不良や食欲不振時にも♪～



さつまいも
蒸しパン

写真提供：大阪市こども青少年局保育
施策部「手作りおやつ献立カード」より

（6個分の材料）

さつまいも	中一本
ホットケーキミックス	150g
牛乳	150ml
9号のアルミカップ	6個

《作り方》

★先に蒸し器を火にかけておくとスムーズです！

- ① さつまいもは、皮付きのまま5mm角に切る。
- ② ホットケーキミックスに牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ さつまいもを入れて混ぜる。
- ④ ③をアルミカップに流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器（強火）で10分蒸し、竹串を刺して何もついてこなければ出来上がり♪

※卵アレルギーのある方は卵を含まないホットケーキミックスを使ってください。
※ホットケーキミックスの代わりに、薄力粉120g・ベーキングパウダー小さじ1・砂糖30gでもok!



“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～い

子育て支援マップの
最新号はこちらから

