



YODOGAWA

ゆめキッズ



海や山へお出かけがふえる季節です。

子どもたちは自然が大好き！

ふだん経験できないような自然遊びを楽しめたらいいですね♪



子育てワンポイントアドバイス

熱中症を予防しよう！

8、9月も熱中症がまだまだ起こりやすい時期です。

大人よりも熱中症になりやすい乳幼児は特に注意してあげてくださいね。

熱中症にならないために…

- 水分をこまめに飲ませましょう。
- 帽子をかぶりましょう。
- 戸外ではなるべく日陰に入りましょう。
- 外出時は地面からの照り返しにも注意しましょう。
- 体調の悪いときは特に注意しましょう。
- お子さんの様子をよく見て、異変を見逃さないようにしてください。

赤ちゃんの水分補給は母乳・ミルクで十分ですが暑くて水分をあげたい時はお茶や湯冷ましをあげましょう。



詳しくはこちら



肌トラブルを予防しよう

●おせもとは…

汗や汚れが汗の出口にたまり、汗腺をふさぎ、赤いブツブツが出て炎症が起ることをおせもといいます。

●主な症状

髪の毛の生え際、首、胸、わきの下、ひざの裏など、汗をかきやすいところにできやすく、ブツブツが増えるとかゆみがひどくなります。また、ひどくかいてしまうと、傷から細菌が入り、化膿することもあります。

風通しを良くしておき、こまめに着替えをさせるようにしましょう。

あせも

他にもあります！

- ・みずいぼ
- ・虫刺され
- ・手足口病などの発疹
- ・アトピー性皮膚炎
- ・とびひ など



たくさん汗をかく夏は肌トラブルが起きやすい時期です。汗をかくとかゆくなり、肌トラブルがひどくなってしまう。汗をかいたら、洗い流したり、タオル等でふき取るようにしましょう。



おむつかぶれ

●おむつかぶれとは…

蒸れてふやけた皮膚が傷つき、炎症を起こすことです。ぬれたオムツをそのままにしておいたり、うんちのついたおむつの取り換えが遅れたりすると、蒸れてふやけ、おしっこやうんちが分解してできたアンモニアの刺激で、皮膚が炎症を起こします。

●主な症状

股やおしり、陰部が真っ赤にただれたり、ブツブツができたりし、痛がります。ひどくなると水ぶくれになります。

オムツをまめに取り替えましょう。その際、ぬれた布などできれいにふいて、乾かしてからオムツをしましょう。なかなかよくならないときは、カンジダというカビが原因で起きる皮膚炎も考えられます。

ひかりのくに 健康・病気のおたより文例より

なかなか治らないとき、原因がわからないときは、かかりつけ医に相談！

★小児科の場所も子育て支援マップで確認できます。

トマトゼリー



- ①ゼラチンは分量の水でしめらせておく。
- ②トマトは湯むきして細かく切っておく。
- ③なべに②と水を入れ、つぶしながら中火にかけ、アクを取りのぞく。
- ④③に砂糖・塩を入れ火にかけて完全に溶けたら、火を消して①を入れてよく混ぜ、最後にレモン汁を加える。
- ⑤④を水でぬらしたプリンカップに流し入れて、冷蔵庫で冷やし固め、皿に盛り付ける。

材料(1人分)		
・トマト	50g	・レモン汁 2g
・水	20g	・ゼラチン 2g
・砂糖	8g	・水 6g
・塩	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

“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

