



YODOGAWA

ゆめキッズ



いよいよ梅雨の時期がやってきました。
ジメジメとした日が続きますが、
梅雨ならではの楽しみを見つけたりしてはいかがでしょうか。
傘をさして、長靴をはいてのお散歩も楽しいですよ！



子育てワンポイントアドバイス

むし歯予防について

1 間食(おやつ)に関する注意

- ダラダラ食いが一番危険なので、間食は時間と量を決めましょう。
- 間食は「甘いおやつ」を食べることではありません。
- できるだけ自然の味を多く覚えさせてあげましょう。
- スポーツドリンクは飲ませ方によってはむし歯の原因になります。

2 歯みがきについて

歯磨きの主体はパパとママです。子ども自身にブラッシングさせるのではなく、大人が清掃してやり、口の中の汚れをとってあげてください。歯ブラシに慣れさせるため、大人と一緒にいる時に手に持たせるのもいいでしょう。
ただし、転倒などでの歯ブラシによる外傷には、十分気を付けてください。



(大阪市こども青少年局発行「すくすく」より抜粋)

焼きそうめん

【材料(2人分)】

- そうめん … 1束
- とろけるチーズ … ひと掴み
- 大葉 … 4〜5枚
- ちりめんじゃこ … 20gほど
- 油 … 大さじ1



チーズ、大葉、ちりめんじゃこはお好みで量を調整

- ①そうめんを半分に折り、5〜6分ゆでる。
- ②ゆで上がったそうめんを一度ざるに上げ水を切る。
- ③フライパンに油を入れ、②とチーズ、ちりめんじゃこ、大葉を混ぜ合わせて平にする。
- ④焦げ目がつくまで両面焼いたらできあがり！

☆フックパッドより一部抜粋

熱中症に要注意！

～5月に入ったら注意が必要です～

【熱中症はなぜ起こる？】

体に熱がこもって体温調整機能がダウンすることで起こります。

高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能が動かなくなることによって発症します。

子どもは身長が低いため、地熱影響も受けやすく、体温調整機能も未発達のため、注意が必要です。

熱中症のサインはコレ！

初期症状のサイン

- ☐ 顔が赤い
- ☐ 機嫌が悪い
- ☐ ひどく汗をかいている
- ☐ おしっこの色が濃い

重症のサイン

- ☐ 顔色が悪く、ぐったりしている
- ☐ 体は熱いが汗をかいていない
- ☐ 吐いたり、ぐったりして水分が取れない
- ☐ 体を冷やしても体温が37.5℃以上
- ☐ おしっこが6時間以上出ていない
- ☐ 脈が速い
- ☐ 意識がない
- ☐ けいれんを起こしている

1つでも当てはまったら…

- ①風通しのよい、涼しい所へ連れて行く
- ②衣類を減らし、緩める
- ③保冷剤や冷たい缶を布で包んで、首筋や脇、太ももの付け根を冷やす
- ④絞ったタオルで体を拭いたり、濡らしたりして、うちわで扇ぐ
- ⑤赤ちゃん用イオン飲料やスープを与える

救急車を呼ぶ！！

上記の対応を取りながら、救急車の到着を待ちましょう。水風呂に入れたり、シャワーをかけることも効果的です。
意識がないとき、吐くときは、水分補給はやめましょう。

熱中症の予防対策ポイントは
こちら



2025年万博 大阪・関西へ



OSAKA-KANSAI/JAPAN
EXPO 2025

World Expo 2025
Candidate



“すまいる ☺ すてっぷ” 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

