



YODOGAWA ゆめキッズ



体の水分や塩分のバランスが崩れると、体の調整機能が正常に働かなくなり、熱中症が発症してしまいます。

こまめに水分補給する、風通しのよい服を着る、節電も大事ですが、無理せず扇風機やエアコンを使用するなど、日ごろから熱中症に注意しましょう！



子育てワンポイントアドバイス

夏を元気に過ごしましょう！

赤ちゃんのお部屋対策

★あかちゃんと夏のエアコン！★ ～暑い夏をうまく乗り切るには～



⇒ズバリ、**エアコン**を上手に使うこと！

温度設定の目安は**外気温との差が5℃以内**で。

(温度26～28℃、湿度60%以下)

外から帰った時は**徐々に室温を下げる**ようにしましょう。

注意！

エアコンの温度設定と赤ちゃんのいる場所の温度は同じではありません。冷気は低い場所にたまるので、温度設定はやや高めが良いでしょう。風が直接当たらないよう気をつけてください！

夏になると増える子どもの水辺事故

子どもは**10cmほどの深さ**でも溺れます。水辺の事故は死亡率が高いので、特に水遊びの機会が多い夏休みは注意してください。

●子どもの水遊びで注意したい5つのポイント●

- ・絶対に大人が目を離さない
- ・体調が悪い時は水に入らない
- ・天候はしっかり調べておく
- ・寒さ対策もしておく
- ・泳げてもライフジャケットを着用、または浮き輪を用意しておく

上手な水分補給の方法

①こまめに**すこしずつ**行いましょう。

②**冷やしすぎない**ようにしましょう

一気に飲みは胃腸に負担がかかり腹痛等を起こします。

③**お水やお茶を飲むことを習慣づけ**ましょう

野菜ジュースを含むジュースや、イオン飲料水は夏バテを起こしやすいので、取りすぎに注意しましょう。

子どもの水分補給で注意することは？



育児中のママの骨が危ない！

産後のママは一時的に骨密度が低下しています。授乳期を終え、しばらくすると元に戻るといわれます。

子育てと家事で自分のことは後回し・・・

十分に回復できないまま

ママの骨、弱くなったままかもしれません(涙)

抱っこが欠かせない乳幼児の子育て

骨が弱ったままで頑張りすぎたり

骨折を起こしたりしているかも？



詳細はこちら↓

大阪市
骨粗しょう症
検診



夜間検診の
ご案内



大阪市骨粗しょう症検診で骨密度チェック！

18歳以上のお大市民の方が対象：無料（予約制）です！

実施日	受付時間	実施日	受付時間
8月3日(金)		11月24日(土)	
9月5日(水)	9:30～10:30	12月17日(月)	9:30～10:30
10月4日(木)		2月7日(木)	
10月28日(日)	13:30～14:30	3月1日(金)	
実施場所	淀川区役所2階		

【申込み・問合せ】淀川区保健福祉センター TEL 06-6308-9882

フルーツ 寒天ゼリー



【材料（2人分）】

粉寒天 ……2gほど 水 ……100ml
牛乳 ……200g(常温) 砂糖 ……適量
(または野菜ジュース)
あと、お好みでフルーツ少々

【作り方】

- ①お鍋に粉寒天と水を入れ、かき混ぜて中火で溶かす。
- ②沸騰して2分後、砂糖を入れてよくかき混ぜる。
- ③火を止め、牛乳(または野菜ジュース)を入れ、さらにかき混ぜる。
- ④容器に移し少し冷ます。お好みでフルーツを入れる。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫で固まるまで冷やして、できあがり！

2025年万博 大阪・関西へ



OSAKA-KANSAI/JAPAN
EXPO2025

World Expo 2025
Candidate

“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

