



YODOGAWA

ゆめキッズ



いよいよ冬の到来で日々寒くなり、日も短くなってきますね。
子どもたちと楽しむクリスマスやお正月といった行事がいっぱい♪
冬の寒さにも負けない温かい気持ちで過ごし、心地よく年末年始を
迎えましょう！



子育てワンポイントアドバイス 冬の感染症について

寒さや乾燥が厳しくなる冬場は、ウイルスが活発になりインフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）の感染症が流行します。特に、小さなお子様や高齢者の方は重症化することがありますので注意が必要です！

感染症予防には手洗い・うがいが有効です。感染予防の基本をマスターして今年の冬を元気に乗り切りましょう（＾＾）

知ってトクする感染症予防の3つの基本

① 手洗い

ポイント



- *帰宅後・食事前に行う
- *15秒以上
（「ぞうさん」など歌を歌いながら
手洗いすると目安になる）



汚れが残しやすい場所
意識して洗いましょう！

② うがい

ポイント



- *帰宅後・食事前・
のどに不快感や
炎症があるときに
行う
- *3回以上



③ 咳エチケット

ポイント

- *咳・くしゃみがある
ときはマスクをする
- *咳・くしゃみをする
ときは周りの人から
顔をそむけ、口と
鼻をティッシュで
覆う

【問合せ先】 淀川区保健福祉センター（健康相談）
☎ 06-6308-9968

麻疹・風疹混合 （MR）の 予防接種を 忘れていませんか？

この期間をすぎると、任意接種となり、
自己負担金がかかります！（1万円程度）

【1期の対象】 生後12～24か月児

【2期の対象】 幼稚園、保育園
年長児の1年間のみ
（その年の3月31日まで）



詳しくはこちらへ

子宮頸がん検診、乳がん検診を受けていますか？

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんです。初期では無症状の
ことが多く、20歳代後半から30歳代に多くなっています。

また、30歳代から40歳代後半に多い乳がんは、早期に発見できると9割以上が治ると言われています。

あなたやあなたの大切な人のために、必ず検診を受けましょう！



● 子宮頸がん検診

【対 象】 20歳以上の女性
【費 用】 400円
【内 容】 細胞診検査
【実施場所】 大阪市
子宮頸がん検診
取扱医療機関
【受 診】 2年に1回

詳しくはこちら



● 乳がん検診 超音波検査とマンモグラフィ検査があります。

＜超音波検査＞

【対 象】 30歳代の女性 【費 用】 1,000円
【内 容】 視触診及び超音波による検査
【実施場所】 大阪市乳がん検診（超音波）取扱医療機関
【受 診】 年度中1回

＜マンモグラフィ検査＞

【対 象】 40歳以上の女性 【費 用】 1,500円
【内 容】 乳房エックス線撮影検査
【実施場所】 大阪市乳がん検診（マンモグラフィ）取扱医療機関
及び 淀川区保健福祉センター（淀川区役所2階）
【受 診】 2年に1回



【問合せ先】 淀川区役所保健福祉課（健康づくり） ☎ 06-6308-9882

大根が苦手なお子さまへいかがですか？

大根とベーコンのスープ



【材料】（4人分）

大根…1/2本、ベーコン…50g、コンソメ…2コ、
水…1L、塩・こしょう少々

- ①大根は5mm程度で輪切りにし、縦に5mm程度で切ります。ベーコンも同じく縦に切っておきます。
- ②お鍋に大根と水を入れ、煮ていきます。沸騰したら必ずアクを取りましょう。
- ③ベーコンとコンソメを入れ、10分ほど煮こんだら、塩こしょうで味をととのえてハイできあがり！



“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

最新号はこちら！



子育て情報誌
ゆめキッズ



子育て
支援マップ

