



# YODOGAWA ゆめキッズ



昔ながらの年中行事のひとつ「年末の大掃除」。  
一年分の感謝を込めて、子どもたちと楽しく  
きれいにできると良いですね♪  
この時期はクリスマスやお正月など楽しいことがたくさん!  
冬の寒さに負けず、元気に過ごしましょう!



## 子育てワンポイントアドバイス

## 冬の感染症を予防しよう!



### ★インフルエンザ

「インフルエンザウイルス」によっておこる感染症で、11月から4月頃までが流行期です。  
感染した人の咳、くしゃみなどによって、ウイルスが飛び散り、それを吸い込むことによって感染します。感染力の強い病気です。

#### 症状

- ・突然の38度以上の発熱
  - ・頭痛・関節痛・筋肉痛
  - ・全身倦怠感
  - ・呼吸器症状(のどの痛み、咳、鼻水)
- 子どもでは、まれに急性脳症になることも。

#### 予防のポイント

予防接種や消毒用アルコールによる手の消毒の他、体の抵抗力を高めるために、生活リズムを整え、バランスの取れた食事や、十分な睡眠をとりましょう。

#### ●咳エチケットをしよう!

- ・マスクをする
- ・口と鼻をティッシュでおおって、周りの人に顔を向けない
- ・腕の内側で口と鼻をおおって、周りの人に顔を向けない



#### ●手洗いをしよう!

- ・こまめな手洗いで、ウイルスをしっかり洗い流そう!
- ※「ハッピーバースデー」を2回歌うくらいの時間をかけてね
- ・指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう
- ・さらに消毒用アルコールを、20秒かけてしっかりと手全体にすりこむといいよ!



### ★ノロウイルスによる感染性胃腸炎

ノロウイルスは感染力が非常に強く、食品や人の手等を介して感染し、急性胃腸炎を引き起こします。

#### 症状

- ・おう吐
- ・下痢
- ・腹痛
- ・微熱(1~2日程度続く)

#### 予防のポイント

- ・調理前、食事前、トイレの後にせっけんを用いた手洗い(しっかり2回!)
- ・調理器具の洗浄消毒を徹底。
- ・カキなどの二枚貝の生食は避け、中心部まで十分加熱(85~90℃ 90秒間以上)
- ・おう吐物等で汚れた場所や掃除道具は、塩素系消毒薬で消毒。

#### 消毒のポイント

塩素系消毒薬(塩素濃度5%)を水でうすめて使います。

対象物	希釈倍数(濃度)	うすめ液1ℓをつくる場合
食器・ドアノブなどの消毒やふき取り	250倍(200ppm)	4ml(500mlのペットボトルのキャップ1杯弱)
おう吐物などの廃棄	50倍(1000ppm)	20ml(500mlのペットボトルのキャップ4杯)

## 予防接種についてのお知らせ

### ★小学校入学前に麻しん・風しん混合(MR)ワクチンを!

【対象者】平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれのお子さま  
【接種期間】年長児の1年間(平成31年4月1日~令和2年3月31日)



### ★パパ&ママも風しんを予防しましょう!

風しん抗体検査やワクチン接種費用助成の制度が利用できる場合があります。

【対象者】①妊娠を希望する女性およびその配偶者、妊婦の配偶者  
②昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性  
詳しくは、大阪市ホームページをご覧ください。



①

②

## ポカポカ温か『かぼちゃのスープ』

【材料】(2人分)かぼちゃ…(1/4)、牛乳…400g、コンソメ…1コ、バター…10g、

【作り方】

1. かぼちゃは種を取り、皮を切り、やわらかくなるまで電子レンジ(500w)で4分~5分加熱。
2. かぼちゃを鍋に移し、滑らかになるまで潰します。
3. 牛乳を少しずつ加えながら馴染ませ、コンソメとバターを加え、弱火~中火で温めます。
4. 最後に塩コショウで味を調え完成です。  
※チョットと一手間。3の後、ザル等で濃すとより一層滑らかな舌触りのスープになります。



## “すまいる ☺ すてっぴ” 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  
最新号はこちら!



子育て情報誌  
ゆめキッズ  
最新号はこちら

