

パパママのお悩み Q&A

子育て相談室

2歳の子どもがいますが、共働きのため、寝かしつけるのがどうしても遅くなってしまいます。理想の就寝時間は何時ごろですか？上手に寝かしつけるコツも教えてください。(アルビス伊丹千僧 H.Sさん)



よしむら・けん ●よしむらこどもクリニック院長。小児循環器疾患の診療を中心に、どんな症状でも親身になって相談に乗ってけると評判。

小児科医 吉村 健先生のアンサー

昼間たくさん遊ばせて、寝る1時間前からはリラックス

2~3歳頃の幼児は1日に11~12時間眠るとされています。保育園で1時間ほど昼寝すると考えると、夜に10~11時間の睡眠が必要です。体内リズムの関係で朝7時ごろに目を覚ますことが多いので、逆算すると20時~21時が最適な就寝時間と言えます。

昼間に存分に体を動かして遊ばせれば、疲れから寝付きがよくなります。体温が高いと眠りにくいので、食事は2時間前、入浴は1時間前に済ませておきましょう。

遅く帰ってくると寝かせる前に遊んであげたくなるかと思いますが、床に入る1時間前からは睡眠の準備時間だと捉え、お子さんを興奮させないように注意してください。テレビやスマートフォンは明かりが強く、脳を刺激して目がさえるので、使用は控えましょう。照明を暗くし、絵本の読み聞かせをするなどリラックスさせてください。毛布やぬいぐるみなど柔らかいもの、両親の腕や胸など温かいものに触れていると子どもは安心して、寝付きがよくなります。

子育てについての悩みや吉村先生に聞きたいことを募集しています。応募方法はページ下部をご覧ください

暮らしてお得、地球にも優しい！

Let's エコ活

牛乳パックで油切り、水切り

牛乳パックはキッチンペーパーの代わりに油切りや水切りに使えます。パックを洗って切り開き、内側の白い紙と外側の印刷されている紙を端から割きましょう。軽く切り込みを入れると剥がしやすくなります。剥がれた面はざらざらとして適度にけば立っているののでしっかりと油や水を吸ってくれます。牛乳パックは漏れ防止のため表面がコーティングされているので、油が下に染みる心配がありません。余分な調理器具を使う必要がないので洗い物が減り、そのまま捨てられて、片付けが格段に楽になります。



楽しみながら頭を活性化！

いきいき脳トレ

不等号ナンプレ

<input type="text"/>	A	2	<input type="text"/>	<input type="text"/>
^	<input type="text"/>	4	<	<input type="text"/>
<input type="text"/>	>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	5
^	C	<input type="text"/>	<	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<	<input type="text"/>	2	<
3	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	<input type="text"/>

A + B + C = 答え

+ + =

ルール

- ①どのタテ列にも1~5の数字を一つずつ入れましょう
- ②どのヨコ列にも1~5の数字を一つずつ入れましょう
- ③マスの中の不等号は、隣り合ったマスに入る数字の大小を表します(例5>3、2<4)

前号の答え

A + B = 答え

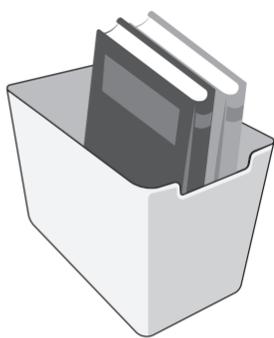
6 + 7 = 13

2	3	5	1	7	4	9	8	6
4	1	7	6	9	8	2	3	5
6	9	8	2	3	5	1	7	4
9	8	6	3	5	2	7	4	1
3	5	2	7	4	1	8	6	9
1	7	4	9	8	6	3	5	2
8	6	9	5	2	3	4	1	7
7	4	1	8	6	9	5	2	3
5	2	3	4	1	7	6	9	8

快適

100均マニア歴23年、100均やプチプラ情報に精通したつくもはるさん(@haru2422)に、暮らしが便利になる100円ショップのグッズを教えてください。

縦置き収納にうってつけのボックス



リビングやキッチン、脱衣所など場所を選ばずフィットしやすいスリムな収納ボックスです。奥行きが深く高さもあるものは安定感があり、雑誌や書類などを立てて入れても倒れません。ボックスの手前がへこんでいたり、取っ手が付いていたりするので、手を掛けて棚から出し入れがしやすくなっており、石けんやボディソープ、シャンプーなど買い置きた消耗品をまとめて収納するときに便利です。

応募方法のご案内

はがきや手紙であて先にお送りいただくか、PCまたはスマートフォンからご応募ください。※応募された写真・写真データは返却できないため、右記のQRコードからの投稿がおすすめです。

スマートフォンからも応募可能！



右記コードを読み取って簡単アクセス

9月20日 消印有効

あて先 〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目4番5号 毎日新聞ビル6階(株)高速オフセット内「まど編集室」
URL パソコンからの応募は UR まど 検索 <https://www.ur-mado.net/>

みんなの団地VOICE

10月号の応募は9月20日(月・祝)まで
12月号の応募は11月10日(水)まで

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、ペンネーム、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②テーマへの回答

10月号テーマ「ぐっすり眠るために」

Q.1 良い睡眠に大切なものは？

A 早寝早起き、運動などの生活習慣 B 寝具や照明、空調など就寝環境 C アロマやアイマスク・耳栓などの安眠グッズ D その他

Q.2 ぐっすり眠るためのコツや寝る前にしていることがあれば教えてください。(自由回答)

例) 温かい牛乳を飲む、音楽を聴くなど

12月号テーマ「冬の掃除に向けて」

Q.1 大掃除で力を入れたいのは？

A トイレやキッチンなど水回り B 押し入れなど収納エリア C 窓のサッシなど普段は手が回らない場所 D その他

Q.2 あなたのお掃除術・工夫や便利な掃除グッズがあれば教えてください。(自由回答)

例) 頑固な汚れには重曹、ストックキングでホコリ取りなど

コメントが写真と一緒に紹介された方に図書カード(500円分)をプレゼント

募集コーナー(5・7ページ)

採用者に図書カード(500円分)をプレゼント

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②応募コーナー名(「気ままに団地ナビ」「お宅拝見!」「心ほっとPark」「子育て相談室」から選択)
- ③回答

いきいき脳トレ

正解者の中から抽選で10人に図書カード(500円分)をプレゼント

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②いきいき脳トレの答え
- ③問題の手応え(簡単・普通・難しい)