パパママのお悩み Q&A

子育て相談室

小学４年生の息子が、週に１～２回、朝に腹痛を訴え学校を休みたがります。病院では特に病気はないとのこと。友達も多く、学校にも楽しく通っているようなのですが…（真美ヶ丘６丁目　K.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くれると評判。

小児科医　吉村 健先生のアンサー

原因をはっきりさせてから ゆっくり対応を

原因は身体的なものと、精神的なものの二つが考えられます。身体的なものだと、目立った病気がないということですので、便秘や起立性調節障害かもしれません。男の子の場合、３～４日便通がないと、朝ごはんを食べた後、腸が動き出すとおなかが痛くなることが。腹痛のほかに、朝起きられない、頭痛などの症状があれば、夜更かしなど生活リズムの乱れに起因する自律神経バランスのくずれによる起立性調節障害が疑われます。いずれにしろ病院で詳しく検査をしてみるのがよいでしょう。

精神的なものでは、友達付き合いや先生、勉強などがストレスとなって学校に行きたくないと思っているのかも。無理に行かせるとより登校しづらくなってしまうので、嫌なことがないか子どもと話したり、学校での様子を先生に尋ねたりしてください。ストレスがなくなれば、また楽しく学校に通うようになるはずです。

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

コーヒーかすで脱臭・靴磨き

酸性で多孔質のコーヒーかすは、よく乾かしてからお茶パックなどに入れて、巾着などに詰めれば、冷蔵庫やげた箱、トイレなどの消臭剤に早変わり。巾着を直接、靴の中に入れるのも効果的です。また、コーヒーかすをガーゼなどの布に包んで革靴を磨けば、含まれる油分が革部分にツヤを与え、さらに金属部分のサビを防ぎます。家具や床のツヤだしやキズかくしにも使えます。捨てずに活用してみてくださいね。

楽しみながら頭を活性化！ いきいき脳トレ

漢字詞めクロス

六	■		閣		房
	自	在	■	有	■
■		■		■	火
	性		気	道	
行	■	歌	■		■
	種	■		師	

急	券	薬	講	化	炎
男	発	官	上	大	内

□ ＋ □ ＝ □（答え）

ルール

①盤面の空のマス目にリストから漢字を選んで意味を持つ言葉になるように埋めてください

②二重マスの漢字を組み合わせて答えになる熟語を作ってください

前号の答え

A 5 ＋ B 1

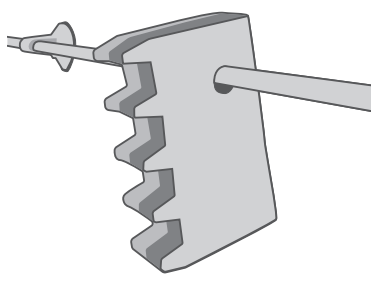
C 5 ＋ 答え 11 ＝

A5	1 <	2 ∧	3	4
4	5 >	3	1	2
2	3 ∨	B1	4 <	5
1 ∧	2	4	C5	3
3 <	4 <	5	2	1

快適100均ライフ

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もらいます。

つり下げ収納でお風呂場をスッキリ



風呂場にものを「置く」と、どうしてもボトルの底のぬめりやピンクカビが出てくる上に、ボトルを持ち上げて掃除して戻すという、掃除の手間が増えてしまいます。「つり下げ収納」にすると、こうしたストレスから解放され、掃除の時短にも。タオルバーにつるせるスポンジやシャンプーなどのボトルに直接付けるつり下げフックがあります。壁に吸盤で取り付けるバーやかごと組み合わせれば、壁面を有効に使えます。

応募方法のご案内

1月20日 消印有効

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。

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/

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

みんなの団地VOiCE

2月号の応募は1月10日（月・祝）まで
4月号の応募は3月10日（木）まで

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

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

2月号テーマ「みんなの寒さ対策」

Q.1 寒い日はどうする？
A 温かい飲み物や食べ物をとる　B こたつ・エアコンに頼る　C ゆたんぽなどの温感グッズを使う　D その他

Q.2 あなたの寒さ対策や冷えに負けないコツを教えてください。（自由回答）
例）マラソンに挑戦、窓に断熱シートを貼るなど

4月号テーマ「春を満喫するために」

Q.1 この春やりたいことは？
A 花見やハイキングなどアウトドア　B 花より団子、おいしいものを食べたい　C まったりインドア派　D その他

Q.2 あなたの春の楽しみを教えてください。お花の写真も大募集（自由回答）
例）私のお花見スポット、限定スイーツなど

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）