## パパママのお悩み Q&A

# 子育て相談室

中1の息子が片頭痛持ちのようで、しょっちゅう頭が痛いと訴えます。市販の頭痛薬を飲めば治まるようなのですが、何か改善策はありませんか？（男山　M.H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

### 体の凝りや不規則な生活が原因かも？

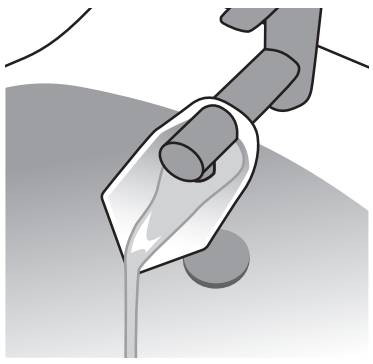
片頭痛は頭の血管が過度に拡張することで起こると考えられており、ストレスや激しい運動、睡眠不足などが原因となります。中でも夜更かしなどにより、生活リズムが乱れると自律神経の働きが悪くなり、特に午前中に頭痛が起こりやすくなります。またスマートフォンやゲーム、勉強などで肩や首が凝ると血管が収縮して、緊張型と呼ばれる頭痛が引き起こされます。いずれにしても、市販の痛み止めで症状は治まります。頭痛の原因を無くすためには、規則正しい生活を送り、体がこわばらないように適度に運動をこなしましょう。ただし、痛みの強さや頻度が増す、吐くなどの症状も一緒に出る場合などは別の病気が考えられますので、病院を受診してください。

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

## 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。

### 蛇口を伸ばして、子どもの手洗い補助に



大人が使いやすい高さに設計されている洗面所は、小さい子には手が届きにくく、踏み台を置いても手が届かずに困っている子育て世代も多いはず。手洗い事情を少しでもラクにしてくれるのが、蛇口を延長して水を手前に誘導するガイドです。蛇口の先端部分に引っかけるだけで使え、水が後ろに流れるのを防ぐガードも付いており、無駄なくすべて手前に流れるようになっています。蛇口が短くて使いづらいシンクで大活躍間違いなしです。

## ニッポンうまいものミニマルシェ in 彩都 開催決定！

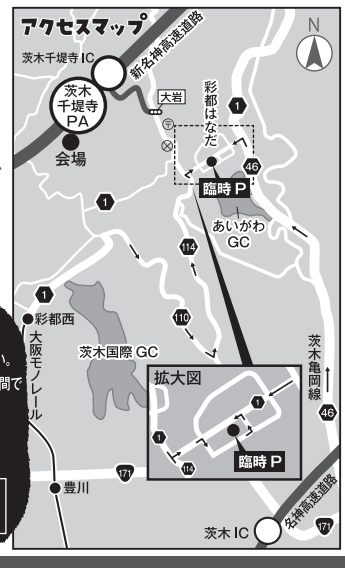
～ UR つなぐ・つながるプロジェクト～

UR都市機構では、都市を元気にするプロジェクトの一環として進める、都市と地方をつなぐ連携催事『ニッポンうまいものミニマルシェ in 彩都』開催決定！

まだまだ知らない、地方のうまいものを集めて“ミニマルシェ”を開催！
そのほかフードキッチンカーや、DIYミニ教室、地元中学・高校生の吹奏楽演奏と、ミニイベントなのに盛りだくさん！
緑豊かな山間部で、おいしい空気とおいしいものを買って・食べて、ちょっと得した1日をご家族で過ごしてみませんか？

**と　き**：2022年（令和4年）3月19日（土）
**じかん**：午前10時～午後4時30分（雨天決行）
**ばしょ**：大阪府茨木市大岩344-1付近
（新名神高速道路　茨木千提寺PA〈下り線〉付近）
※茨木千提寺PA〈下り線〉からは人の出入りはできません。
**主　催**：UR都市機構

【会場へは】
会場には駐車場はございません。
右図の臨時駐車場をご利用ください。
イベント開催中、会場から臨時駐車場間でシャトルバスを運行いたします。
また、彩都西駅からも会場行のシャトルバス運行をいたします。
＊臨時Pの場所
茨木市彩都はなだ一丁目3番




街に、ルネッサンス
UR都市機構

●お問い合わせ
UR都市機構西日本支社
アセット活用部　活用連携課　06-6346-3578

新型コロナ感染症拡大の状況により、内容の一部または全部が変更される場合があります。

## 楽しみながら頭を活性化！ いきいき脳トレ

### 漢字詰めクロス

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 荷 | | ■ | | 門 |
| ■ | 保 | | 室 | ■ |
| 普 | | ■ | | 粘 |
| ■ | 求 | □ | ■ | |
| 官 | | ■ | □ | 性 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 担 | 健 | 心 | 弾 | 身 |
| 請 | 権 | 川 | 真 | |

□ ＋ □ ＝ □（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 大 ＋ B 男 ＝ 答え 大男

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 六 | ■ | 内 | 閣 | 官 | 房 |
| 大 | 自 | 在 | ■ | 有 | ■ |
| ■ | 主 | ■ | 男 | ■ | 火 |
| 急 | 性 | 上 | 気 | 道 | 炎 |
| 行 | ■ | 歌 | ■ | 化 | ■ |
| 券 | 種 | ■ | 薬 | 師 | 講 |

## 応募方法のご案内

3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

4月号の応募は3月10日（木）まで
6月号の応募は5月10日（火）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

**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

**6月号テーマ「みんなの団地自慢」**
**Q.1 お住まいの団地の好きなところは？**
A 花など団地内の自然　B ご近所付き合い　C 立地・景観　D その他
**Q.2 団地の魅力や写真、暮らして良かったと感じたことなどを送ってください。**（自由回答）
例）部屋からの景色、恒例行事など

### 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）