

子育て相談室

小学6年生の娘が夜更かしばかり……。朝はとても眠そう  
で朝ごはんも食べません。なんとか早く寝てもらう方法  
はないでしょうか？(男山 S.Tさん)



小児科医 吉村 健先生のアンサー

家族全員で寝る準備を整えてみましょう

11～12歳ごろのお子さんの睡眠時間は8時間程度が理想とされています。スマートフォンやテレビなど光による刺激を受けると、脳が活性化して目がさえます。就寝時間の1時間前からは刺激を避けて、寝る準備を整えていきましょう。

就寝前はスマホを触らないなどのルール作りに加えて、両親や兄弟もテレビやゲームを控えて、家族全員で寝る準備をしないと、お子さんも受け入れやすいのではないのでしょうか。思春期に入る小学6年生～中学3年生は、自律神経の働きが乱れやすく、寝不足や午前中の頭痛、立ちくらみなどの症状が現れやすい年頃。生活リズムを整えても、不眠が続くようであれば、小児科を受診することも検討してください。

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。

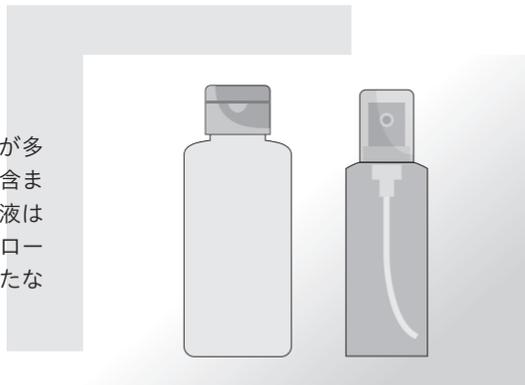
子育てについての悩みや吉村先生に聞きたいことを募集しています。応募方法はページ下部をご覧ください

暮らしてお得、地球にも優しい!

Let's エコ活

使わなくなった化粧品を再利用

化粧水にはアルコールが含まれていることが多く、手垢掃除にうってつけです。コットンに含ませて、ドアノブなどを吹いてみましょう。乳液は水分と油分を含むので、革製品の手入れやフローリングのつや出しに。しみにならないか目立たない場所で試してから使ってみてください。



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                    | >                    | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | 4 |
|                      |                      |                      |                      |                      |                      | ∨ |
| 5                    | <input type="text"/> |   |
|                      | <input type="text"/> | ∧ |
|                      |                      |                      |                      |                      |                      | 2 |
|                      |                      |                      |                      |                      |                      | ∧ |
| C                    | >                    | <input type="text"/> | 4                    | >                    | <input type="text"/> | B |
|                      |                      |                      |                      |                      |                      | ∨ |
| <input type="text"/> | 4                    | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |   |

A + B + C = 答え

|                      |   |                      |   |                      |   |                      |
|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|
| <input type="text"/> | + | <input type="text"/> | + | <input type="text"/> | = | <input type="text"/> |
|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|

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マスの間の不等号は、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

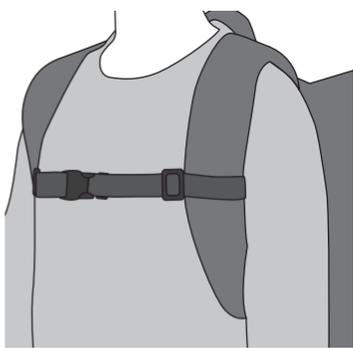
|   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|----|
| 2 | + | 8 | = | 10 |
|---|---|---|---|----|

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

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。

肩ズレ防止に、後付けチェストベルト



アウトドアでは両手が空くリュックサックが重宝しますが、子ども用のものは肩ズレを防止するためのベルトが付いておらず、すぐにずり落ちてしまいがちです。肩ひもに通して使うチェストベルトがあれば、リュックサックがしっかりと固定され、走り回っても落ちる心配はありません。大人用のカバンにも使用できます。

100均ライフ

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10日(土)まで  
12月号の応募は11月10日(木)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「秋をどう楽しむ？」

Q.1 あなたの秋は？

A スポーツ・行楽 B 食欲 C 読書・文化 D その他

Q.2 あなたの秋の楽しみを教えてください。

写真も大募集(自由回答)  
例)秋のグルメ、おすすめ紅葉スポットなど

12月号テーマ「団地の年末年始！」

Q.1 年末年始のご予定は？

A 家族でクリスマスパーティー B 実家で新年会  
C 旅行 D その他

Q.2 年末年始の楽しみを教えてください。

写真も大募集(自由回答)  
例)我が家のおせち・雑煮、夜景スポットなど

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)