

子育て相談室

4歳の女の子が元気いっぱいによくすり傷を作ってしまいます。残ってしまうのではと心配です。傷跡にならないような治し方を教えてください。(寝屋川 Y.T.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と評判。

小児科医 吉村 健先生のアンサー

流水でしっかり洗って、感染を防ぎましょう

傷口は細菌などに感染すると跡が残りやすくなってしまいますので、ケガをしたら傷口を流水でよく洗い、砂や汚れを落として清潔にしてください。近年は消毒液により傷口の皮膚組織が化学的にダメージを受けてしまうことがわかってお

り、軽いケガなら消毒液は使わない方が治りが早く、跡も残りにくいです。よく洗ったら、抗生剤を含んだ軟こうをたっぷりぬったガーゼを防水シートで貼り、傷を覆うようにして感染を防ぎましょう。ばんそうこうは剥がすときに子どもの薄い皮膚を傷つけてしまう恐れがあるので、注意が必要です。血が止まらない、皮膚の下の組織が見えているなどの重いケガをしたときは必ず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

1日5分で体も心も元気！ おうちヨガ

冷えたおなかの動きを活性化

膝を閉じていすに座ります。片膝を抱えて、ゆっくりと息を吸い込みながらお腹を膨らませ、息を吐きながらおなかをへこませます。膝を抱えることで、太ももでおなかを圧迫されて、滞りがちな結腸付近が刺激され、流れを改善します。5回ほど繰り返して、反対側も同様に。

呼吸に合わせてしっかりとおなかを動かしましょう



みぞおち・胃付近を刺激する

いすに座り、脚を深く組みます。肘を水平にして、両手を押しあうように力を込めながら合わせます。そのまま息を吐きながら、上側になった脚の方向へ上体をひねります。無理をしないところで止め、息を吐き切ったら吸いながら上体の向きを正面に戻しましょう。5回ほど繰り返して、反対側も同様にこなします。

腰を痛めないように、そらさずにまっすぐに保ちましょう



※いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。

監修:生活ヨガ研究所 家での健康を応援する、オンラインヨガクラス開催中

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

	>				A
	<		<		4
			B		
C				<	
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	1	A3	>	3	2	4
	5	3	2	4	1	
A	3	+	B	5		
	4	1	5	3	2	
C	5	>	2	4	>	1
+	5	=	13			
	2	4	1	5	3	



応募方法のご案内

11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

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

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。

写真也大募集(自由回答)
例)我が家のおせち・雑煮、夜景スポットなど

12月号の応募は11月10日(木)まで
2月号の応募は1月10日(火)

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

2月号テーマ「春に向けて！」

Q.1 この春やりたいことは？

- A 花見など行楽 B 習い事に挑戦！
- C 掃除や運動など生活改善 D その他

Q.2 春に楽しみなことはなんですか？

写真也大募集(自由回答)
例)花見スポット、始めたい習い事など

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)