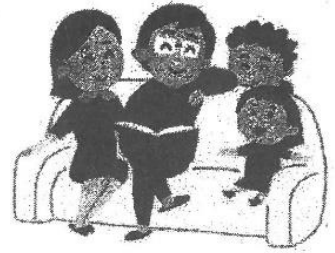


すい だい にち
毎週水曜日と第3日曜日は

ハーフメディアデー

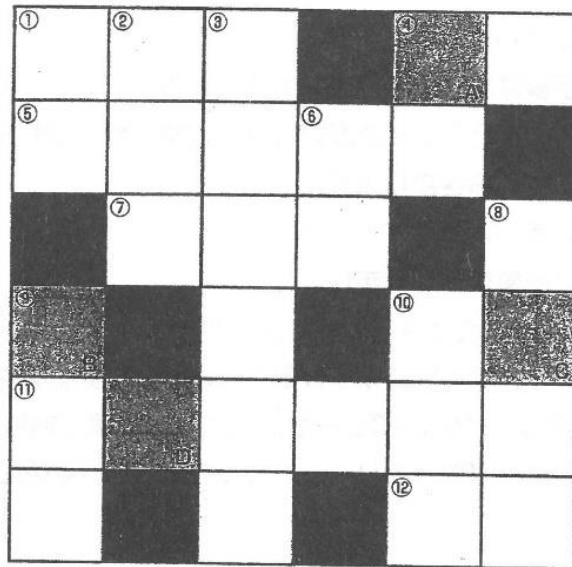


◆ハーフメディアデーに家族でチャレンジしてください！提出はしなくていいです。

●カギを読んでパズルをとくとき、A～Dに入る文字を見つけて正しい順番に並びかえてください。

【ヒント】アルファベットのA、B、Cなどがついている栄養素を
○○○○といいます。

- ヘタテのカギ
- ① 日本人の主食となる穀物。
 - ② 古い時代、遠い昔のこと。
 - ③ インゲンなどの豆を甘く煮て、砂糖をまぶしたもの。
 - ④ 高いところから流れ落ちる水。
 - ⑤ トンボの幼虫。
 - ⑥ 大きなヒレで海の上を飛ぶ魚。
 - ⑦ まだことが起こらないこと。事故を○○○に防いだ。
 - ⑧ 手紙やお知らせのこと。読者からお○○○が届いた。



ヨコのカギ

- ① カカオの豆を炒って粉にしたもの。温めた水や牛乳にとかして飲むこともある。
- ④ 足が8本あって、スミをはく生きもの。
- ⑤ 卵を割って、くずさずにフライパンで焼いたもの。2つで目に見える。
- ⑦ バッタの仲間の昆虫。つくだににすることもある。
- ⑩ 自分の家（住んでいる所）を離れて、よその土地に行くこと。○○の恥はかきすて。
- ⑪ 脳の前のほう。ものを考えたり、判断したり、大切なはたらきをする部分。
- ⑫ ブラジルの都市で行われる世界的に有名なカーニバルは○○のカーニバル。



こたえは、学校ホームページに掲載します。

川西小でも、増えています！

「しもやけ」について

寒さで血液の流れがわるくなると、ひふが赤くなったり、はれたりするのが「しもやけ」です。
1日の気温差が大きい初冬によく発症します。とにかく強いかゆみがあります。

★予防★

- しっかり防寒しましょう。
- ぬれた靴下や手袋は、すぐにとりかえましょう。
- 外から帰ったら、手足をぬるま湯につけたりマッサージしたりして温めましょう。
- ぬれた手足は、よくふきましょう。
- ゆっくり入浴しましょう。
- バランスのよい食事を心がけましょう。

とくに**ビタミンE**には血行を改善する効果があります。

→ ビタミンEは、ほうれん草やかぼちゃ、ナッツ類に含まれます。

また、**ビタミンE**は、**ビタミンC**と一緒に食べると効果が期待できます。

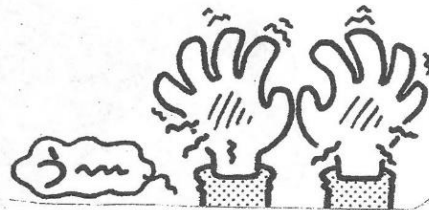
→ ビタミンCは、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちごに含まれます。



★対処法★

- 「しもやけ用」のぬり薬をぬりましょう。
- ビタミンEが含まれる飲み薬を飲みましょう。

○ひどい場合は、ひふ科を受診しましょう。



冬休み中も、ハーフメディアを心がけましょう！！