

ことし うまどし
今年は午年。
うま ふう
馬さんは冬でも
げんき いっぱい です。
かぜに 負けない わけを、
ほか じゅうにし
他の十二支と
いっしょ うま
一緒に、馬さんから
おし
教えてもらいましょう！



かぜ し
風邪を知って /

ふせ
うまく防ごう！

なお
うまく治そう！



風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から
からだ はい
体に入って、さまざまな症状を
ひ お
引き起こすことだよ



発熱って何度から？

いじょう はつねつ
37.5℃以上が発熱だよ。
でも平熱によって
こじん さ
個人差もあるよ



かぜ しょうじょう
風邪の症状は？

くしゃみ、はなみず はな
鼻水、鼻づまり、のどの痛み、
せき はつねつ
咳、たん、発熱など。いくつかの症状が
どうし お とくちょう
同時に起こるのが特徴だよ



かぜ
風邪のときはなぜ
すいぶん ほきゅう だいじ
水分補給が大事なの？

とく ねつ て あせ
特に熱が出ると汗をかくし、
からだ すいぶん うしな
体の水分を失いやすいんだ。

しょくよく しょくじ
食欲がないと食事からの
すいぶん ぶん そく
水分も不足しがちだよ



かぜ ぐすり
風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
かぜ ぐすり ねつ
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を
いち じてき やわ
一時的に和らげてくれるよ



かん き
換気って

どれくらいするといいの？

じ かん かい さいてい
1時間に1回、最低でも

ぶん 5分くらいは窓を開けて

きれいな空気に入れ替えよう



かぜ た
風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

しょくよく た
食欲があれば、食べたほうがいいよ。
あた しょうか よ
温かくて消化に良いものがおすすめ



かぜ はや なお ほうほう
風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
からだ やす
体を休めるとウイルスと戦う
めんえき はたら かっぱつ
免疫の働きが活発になるんだ



かぜ よ ぼうほう
風邪の予防法はある？

て あら じゅうぶん すいみん
手洗い・うがい、十分な睡眠、
よ しょくじ
バランスの良い食事など
き そくただ せいかつ いちばん
規則正しい生活が一番！
まいにち つ がき たいせつ
毎日の積み重ねが大切

