

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



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、さまざまなかつら
ひ お 症状を
ひき起こすことだよ

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！

発熱って何度から？

いじょう はつねつ
37.5°C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
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 ふそく
水分も不足しがちだよ

かぜ しおじょう
風邪の症状は？

はなみず はな
くしゃみ、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
どうじ お とくちょう
同時に起こるのが特徴だよ



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
ふん まど あ
5分くらいは窓を開けて
くうき い か
きれいな空気に入れ替えよう



かぜぐすり
風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

からだ めんえき
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
いじじてき やか
一時的に和らげてくれるよ



かぜ はや なお ほうほう
風邪を早く治す方法は？

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



かぜ よ ぼう ぼう
風邪の予防法はある？

て あら
手洗い・うがい、十分な睡眠、
じゅうぶん すいみん
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 かさ たいせつ
毎日の積み重ねが大切