

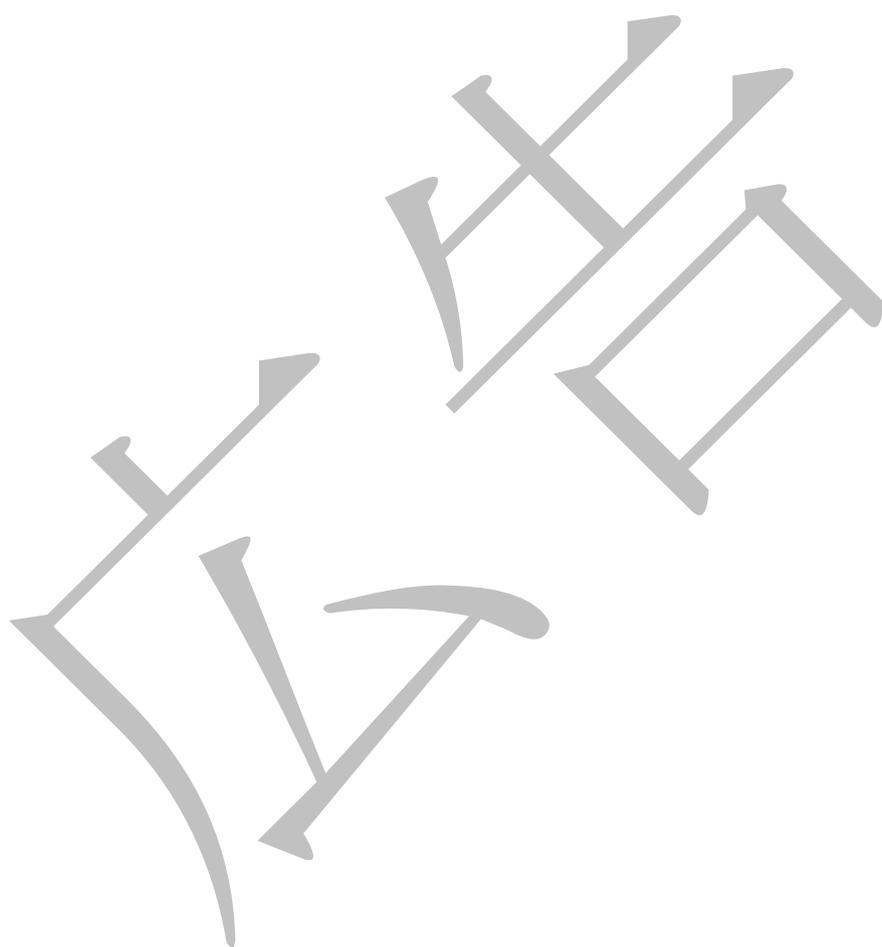
けんこう
健康サポーター

えむぞう

くん



みんな!えむぞうくんといっしょに
健康けんこうのことおはなししよう♪



けんこう
健康サポーター

えむぞうくん



健康ユウキ

しょうがく ねんせい
小学4年生。

ちよっと気が弱よわいけどやさしい男おとこの子こ。
サッカーが大好き。



えむぞうくん

せい ちきゅう
メディカル星から地球のことを
べんきょう 勉強べんきょうしてきた男おとこの子こ。

くいしん坊ばうなのがたまにキズ？

ごがつびょう
 五月病になったぞう …………… 6 ページ
 おなかがイタイぞう …………… 8 ページ
 ひやど たいせつ
 日焼け止めは大切だぞう …… 10 ページ
 クラゲに刺されたぞう! …… 12 ページ
 おいしいおやつをつく
 作るぞう! …… 14 ページ
 ウォーキングをするぞう …… 16 ページ

しちごさん いわ
 七五三のお祝いをするぞう! … 18 ページ
 ゆづ湯であつたまるぞう! …… 20 ページ
 お正月がくるぞう♪ …………… 22 ページ
 かふんしょう
 花粉症になったぞう? …… 24 ページ
 むしば ま
 虫歯に負けないぞう! …………… 26 ページ
 胃がイタイぞう! …………… 28 ページ



けんこう
健康あい

ちゅうがく ねんせい あか
 中学1年生。 るくて元気がいい
 ユウキのお姉ちゃん。

おばあちゃん

ちのし
 とても物知り
 けんこうけ ちえぶくろ
 健康家の知恵袋。



パパ

とき
 いざという時は
 たよ
 りになるぞ!

ママ

やさしくて
 りょうり じょうず
 上手だよ!

おじいちゃん

なん つく
 何でも作って
 くれるんだ!

けんこう
健康サポーター

えむぞうくん

こがつびょう

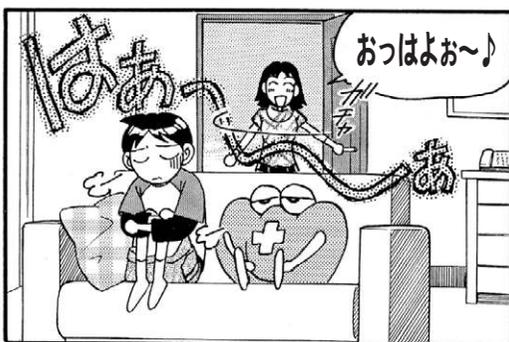
になったぞう

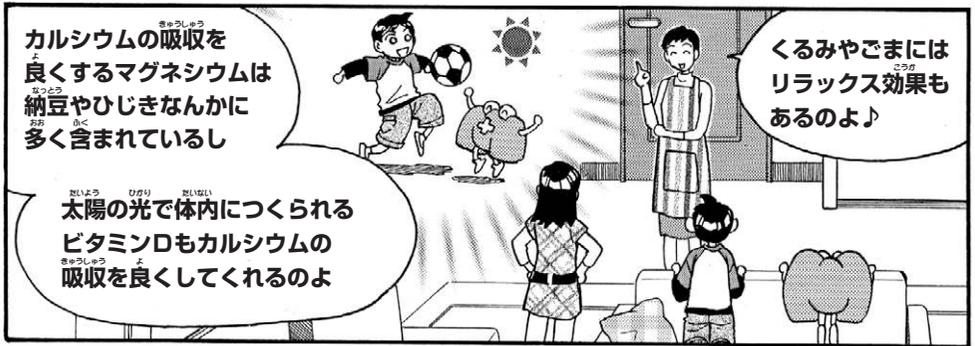
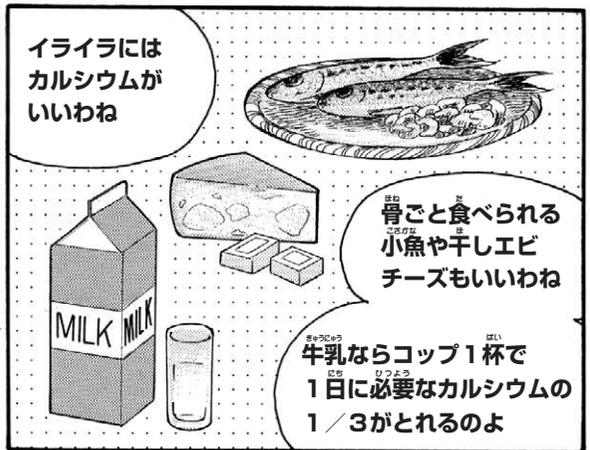
ちきゅうじん ながよ ちきゅう
地球人と仲良くなるために地球にやってきた
えむぞうくん。

なんだかちょっと元気がないみたい…

ポク
えむぞう！
ヨロシクね

作・画—あさみさとる





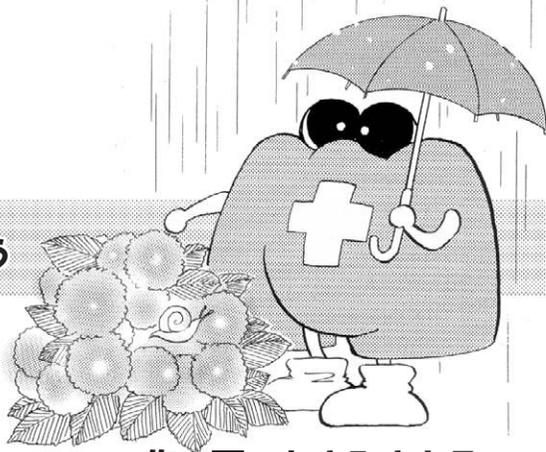
※ 乳製品からのカルシウム摂取の1日分の目安量は、牛乳ならコップ1杯程度です。
いろいろな食品を組み合わせるとカルシウムを摂りましょう。



えむぞうくん

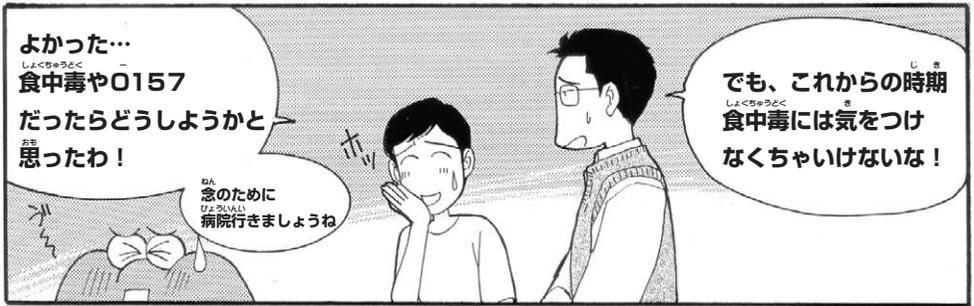
おなかが ぞう

くいしん坊のえむぞうくん。
何でも好き嫌い無くたくさん
食べるのはいいのだけれど…



作・画 あさみさとる





※1 冷蔵は10度以下、冷凍は-15度以下

※2 食品の中心温度を75度以上に1分以上加熱する。

えむぞうくん



ひやど たいせつ
けめは だぞう

ぞと 遊ぶのが大好きなえむぞうくん。

だけど、ちょっと待って！

日焼け対策は大丈夫？

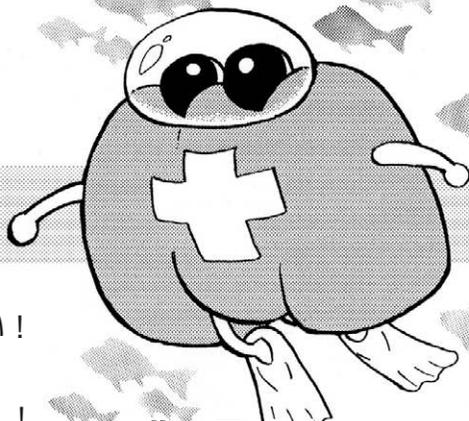
作・画 あさみさとる





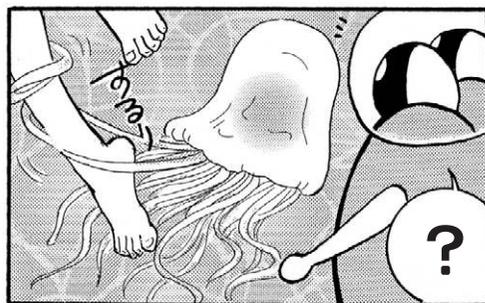
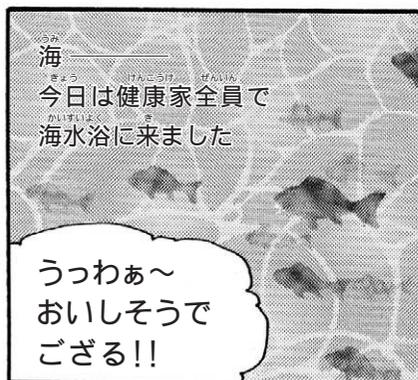
えむぞうくん

クラゲに刺されたぞう!



うみ なか ふしぎ いもの
海の中には不思議な生き物がいっぱい!
つい触ってみたくなっちゃうけれど…
きをつけないと大変なことになるかも!!

作・画 あさみさとる





うわっひどい!
こりゃ毒クラゲに
やられたな



あい! 海の家で
食酢をもらって
来てくれ!

ハイ

お酢で何を
料理するので
ござるか?



クラゲの毒が
皮ふに入らないように
洗い流すんじゃよ

だったらお水の
方が清潔じゃ
ないですか?



それはダメだよママ
浸透圧の関係でね

ミネラルウォーターや
真水ではかえって毒を
皮ふに流し込んで
しまうんだ

パパ

お酢
もらってきたよ!

クラゲの触手が
のこ残っていたら
軍手をはめて
取ること!
こすっちゃダメだぞ!



明日
おばあちゃんと
病院へ行きま
しょうね

どうじゃ?

ありがとう
おじいちゃん
少し痛くなくなった



うーむ…海には
怖い生き物が
いっぱいいるので
ござるな

だからうかつに
生き物に
さわ
触らないでね



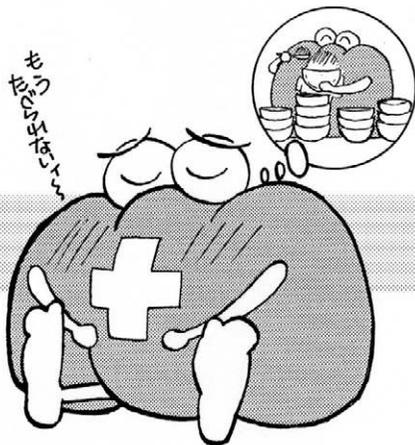
よし!

今夜はユウキ殿の
敵討ちに
クラゲ料理を
食べるでござる!

夕食は中華料理が
食べたいんだね
えむぞうくん

※ クラゲに刺された場合の対処法は一般的なものを紹介しております。
クラゲの種類や刺された人の体質によって、症状や対処法などは異なります。
※ 対処法は「家庭医学大全科」(法研)の一部を参考

えむぞうくん



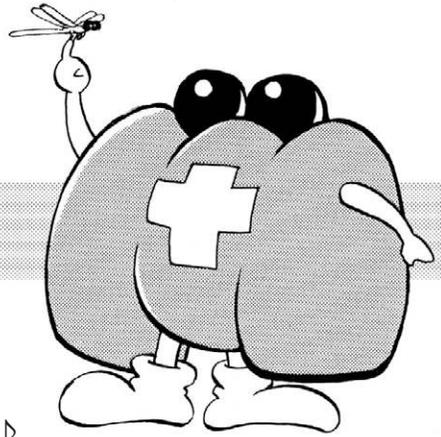
おいしいおやつを作るぞう!

えむぞうくんが1日で1番好きなのは
おやつじかんの時間なんだって!
今日はみんなでおやつてづくを手作りするんだよ!

作・画 あさみさとる



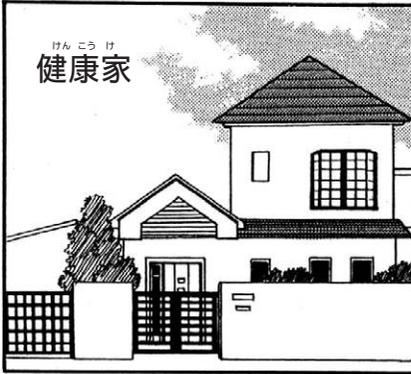
えむぞうくん



ウォーキングをするぞう

しよくよく あき
食欲の秋ですね!
そんなとき かる うんどう
そんない運動をしましょう
ごはんが なんばい
何倍もおいしくなりますよ♪

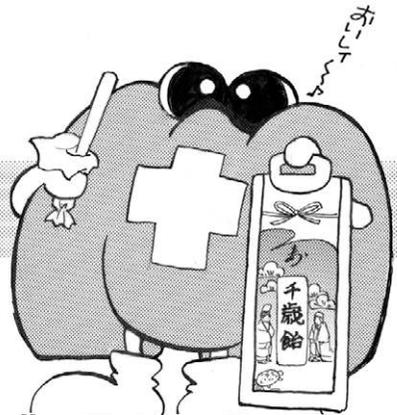
作・画 あさみさとる





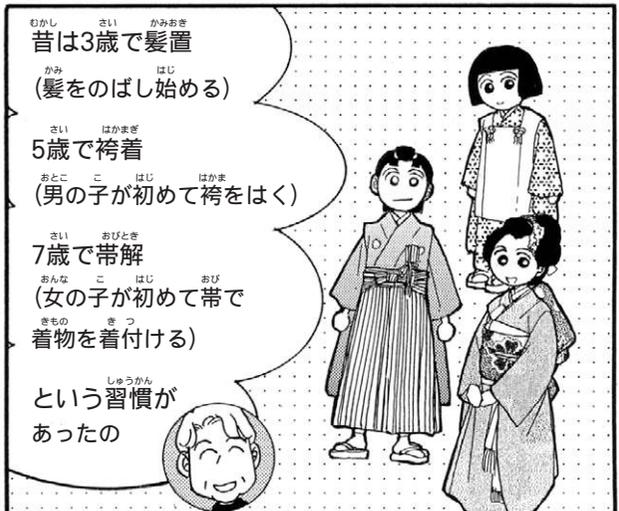
えむぞうくん

しちごさん いわ
七五三のお祝いをするぞう!



作・画 あさみさとる

きゅうれき がつ にち しちごさん いわ
旧暦の11月15日は七五三のお祝いをする日なんだって。
でも… しちごさん なに
でも… 七五三って何をするの?





えむぞうくん

ユズ湯であったまるぞう!

とうじ おんせん はい びょうき なお
冬至は温泉に入って病気を治す
とうじ せつ
湯治にひっかけたという説もあるんだって
とうじ はい ゆ しょうこ
冬至に入るユズ湯がその証拠かも…



あいつ
に
おんせん
で
入
る
ぞう
くん

作・画 あさみさとる





えむぞうくん

しょうがつ
お正月がくるぞう♪

もういくつ寝るとお正月♪
えむぞうくんが楽しみにしている
ものって…?



作・画 あさみさとる

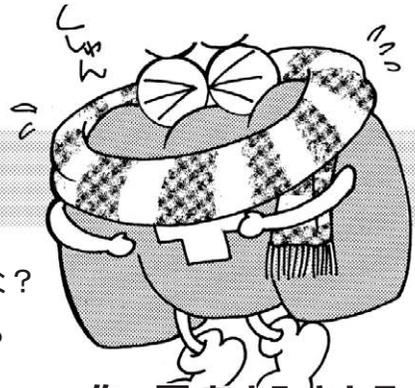




えむぞうくん

かふんしょう
花粉症になったぞう？

くしゃみが止まらない！ 風邪かな？
でも、ちょっと待って、もしかしたら
花粉症かも…。



作・画 あさみさとる



しょうじょうでまえ
症状が出る前に
お医者さんで
お薬をもらうのが
1番だけど

けいこうがい
経口剤

ぬぐすり
塗り薬

てんびやく
点鼻薬

アレルギーの源を
体に入れないのも
大切よ

ぼうし
帽子→

メガネ→ ←マスク

がいしゅつ
外出の時は
ぼうし
帽子やマスク
メガネをする

がいしゅつ
外出したら
いえ
家に入る前に
花粉を払い落とす

TVで花粉情報を
チェックするのも
忘れずに!

あと
体調を整えるのも
大切なんだよ

あはれ
お菓子食べて

ホホホ...

おお!
あいは花粉症
博士でござるな

お姉ちゃん
花粉症って
熱出るの?

え?

あ...

きゃあ〜!
ユウキ!?

ごめん!
風邪だったんだ

うーん...
うーん...

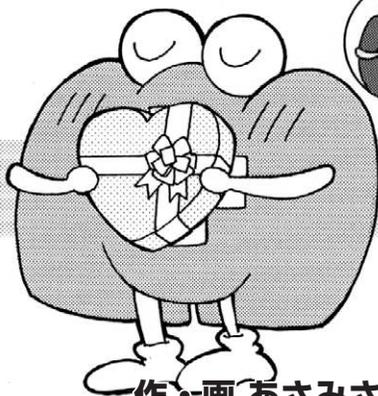
要するにちゃんと
お医者さんに行け
ということで
ござるな

えむぞうくん



虫歯に負けないぞう!

歯が痛くなると大好きなお菓子も
食べられなくなっちゃうよね!
虫歯にならないようにするには
どうしたらいいの?



作・画 あさみさとる



※ 歯の表面は脱灰と再石灰化が行われています。食事や間食の後脱灰し、唾液の作用で再石灰化します。脱灰により穴が開くのを防ぐためダラダラ食べるのをやめましょう。

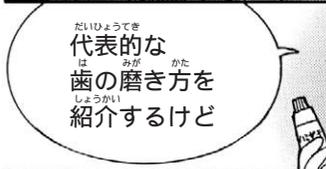


プレゼントしてくれた
男の子たちに
悪いでしょ
全部自分で食べるの!

ケチ!

そういう
モンダイじゃ
ない!!

じゃあ、すぐ
歯医者さんに行って
歯磨きもちゃんと
しましょうね



代表的な
歯の磨き方を
紹介するけど



歯の磨き方はたくさんあるから
自分にあった方法を
歯医者さんに聞いてみてね

1本ずつの立て磨き

歯ブラシをたてに使い
1本ずつ磨いていく方法
歯並びの悪い人に
おすすめ!

たてに動かす

バス法

柔らかい歯ブラシを歯と
歯茎の間に入れ、細かく
振動を与えるように磨き
ます。
歯肉炎・歯周病の治療や
予防に効果的です。

45度

2~3歯ずつ

ブラシの角度は45度

スクラッピング法

歯ブラシの毛先は歯の
面に垂直に、小刻みに
磨きます。
歯と歯の隙間に毛先が
入るので、歯肉炎の予
防や治療に効果的です。

6~9 幅で動かす



力を入れすぎると
歯茎を痛める原因に
なるから気をつけて!
磨き忘れのないように
ゆっくり磨くのよ!

はあ

いー!!



歯がキレイだと
モテるっていうし
来年のホワイトデーの
ために、歯磨き
頑張るわよ!

えむぞうも
バレンタインデーの
ために、頑張るぞお!

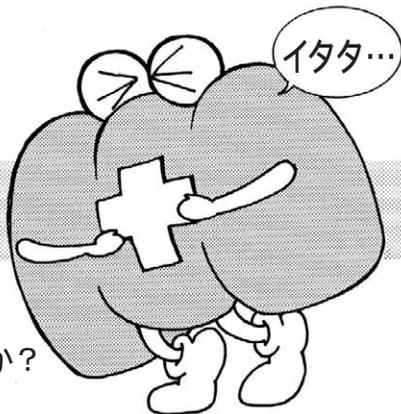
おあー!!

そういうコトじゃ
ないんだケドね...

えむぞうくん

胃がイタイぞう

胃の調子が悪くて薬を飲んでいるのに
ちっとも効かない！ そんな人いませんか？
自分にあった薬、選んでいますか？



作・画 あさみさとる



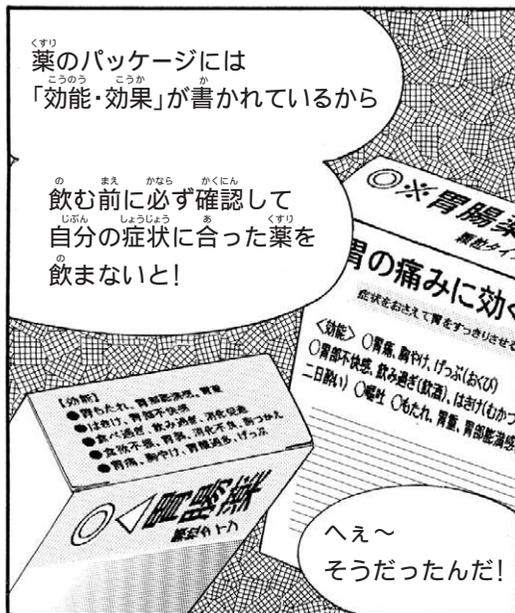


なぜ
何故でござる？
これは胃薬で
ござるよ



それは胃がもたれたり
食べ過ぎや飲み過ぎた時
飲むお薬!

パパのように胃が痛くて
ゲップの出る人が飲むと
十分な効果が出ないこと
があるの



薬のパッケージには
「効能・効果」が書かれているから

飲む前に必ず確認して
自分の症状に合った薬を
飲まない!

胃の痛みによく
症状をお洗えて胃をすっきりさせる

【効能】
●胃もたれ、胃腸炎、胃痛
●食後、胃の不快感、消化不良
●食欲不振、胃酸過多、消化不良、嘔吐
●胃痛、胸やけ、胃腸炎、げっぷ

へえ～
そうだったんだ!



でもパパはストレスや
不規則な生活が
1番の原因なんだから
それも解消しないとね!

そうだなあ…
この所、運動不足
だったし
今日日は曜日だ!



ユウキ、えむぞうくん
公園でサッカーするぞ!

ムリしないでね!

うん!



市販のお薬で症状が
快復しない時は

必ずお医者さん
に行ってくださいね!

