

はじめに

1 まずはかゆみを知ろう!
[目次へ戻る](#)

2 かゆみを採点しよう!
[目次へ戻る](#)

3 かゆみをやっつけよう!
[目次へ戻る](#)

 [このページを印刷する \(PDF:145KB\)](#)

② かゆみを採点しよう!

- (1) あなたのかゆみは何点?(その1)
- (2) あなたのかゆみは何点?(その2)
- (3) かゆみ日記をつけよう

