

Part 5 環境整備をしましょう

環境整備が必要なのは、なぜですか？	アレルゲン除去	36
家の中の環境は、どのように整えたいのでしょうか？	室内環境整備	37
部屋の上手な掃除のしかたを教えてください。	掃除方法	38
寝具の手入れは、どのようにしたらいいのでしょうか？	寝具の手入れ	39
ペットを飼いたがりますが、どうしたらいいのでしょうか？	ペット	40
ぬいぐるみをなくすようにいわれたのですが、どうしても手放さないといけませんか？	ぬいぐるみ	40
家族がたばこを吸っていますが、やめた方がいいのでしょうか？	たばこの煙	41

Part 6 運動誘発ぜん息と体力アップのための運動

運動をするとよく発作が起こるのですが、なぜ起こるのか教えてください。	運動誘発ぜん息	42
運動して発作が起きてしまったときは、どう対処したらいいのでしょうか？	運動誘発ぜん息	43
体力をつけるために運動をした方がいいと聞きましたが、発作が起こらないか心配です。	運動の効果	44
運動をしても発作が起こらないように予防する方法を教えてください。	運動誘発ぜん息予防	45
ぜん息に適した運動はありますか？ また向いていない運動はありますか？	ぜん息に向く運動	46
運動が嫌いなのですが、どうしても運動をしなければいけませんか？	運動習慣	47

Part 7 ぜん息の自己管理のポイント

いまのぜん息の状態がどのくらいなのかを判断するめやすはありますか？	ぜん息コントロール判定	48
ぜん息の状態が数値でわかるようなものは何かないのでしょうか？	ピークフローの役割	50
ピークフローメーターの使い方を教えてください。	使用方法	51
ぜん息日記はなぜ必要なのですか？	ぜん息日記	52
ぜん息にいい呼吸法があると聞きましたが、そのポイントを教えてください。	腹式呼吸	54
インフルエンザなどの感染予防に、予防接種をしても大丈夫でしょうか？	予防接種	55
ぜん息の場合、専門医にかかる必要がありますか？	かかりつけ医	56
医療機関を受診するとき、どのようなことを伝えたいですか？	受診時の注意	57

Part 8 学校(園)生活での注意点

保育所、幼稚園、学校への相談、連絡方法を教えてください	保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表	58
学校(園)で注意した方がいいポイントについて教えてください。	学校生活管理指導表	60
学校(園)で発作が起きたときは、どうしたらいいですか？	学校(園)生活での注意ポイント	62
修学旅行などの宿泊行事には参加できるでしょうか？ 参加する場合の注意点は？	学校での発作対応	64
	宿泊行事	65

小学校高学年になったら、自分でぜん息を管理していく意識を持たせましょう！	66
インターネットで情報収集 おもなぜん息情報ホームページ	67



- ◆家族のアレルギー歴との関係は？…………… 15
- ◆発作が起こりやすい時間帯や季節…………… 41
- ◆長期管理でぜん息をコントロール…………… 23
- ◆運動による心理面の成長…………… 47
- ◆薬の吸入、服用時間…………… 35
- ◆解熱鎮痛薬を使うときは十分注意を！…………… 55