

ココロとカラダのバランスを^{ととの}整えて!

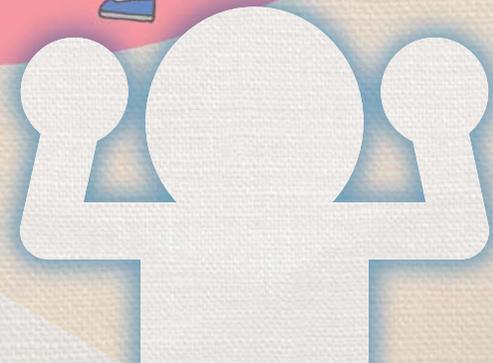
ココカラ・ チェンジ!



2014
けんこうかんり
健康管理
カレンダー



独立行政法人 環境再生保全機構



あたら とき
新しい年!

じ ぶん じょう たい し
いまの自分のぜんそくの状態を知ろう!

あたら とき
新しい年がはじまったよ!

ことし ちようせん
今年はどうなことに挑戦しようか?

さく ねん
昨年よりももっともといういろいろなことが

できるようになりたいね。まずは、いまの自分
のぜんそくの状態を知っておこう!



自分のぜんそくの状態を知るのはとても大切なこと。「ぜんそくコントロールテスト」をすると、自分のぜんそくの状態を知ることができるよ。おうちの人といっしょにやってみよう!



ココロをチェンジ

「ぜんそくコントロールテスト」で自分のぜんそくの状態を知る

カラダをチェンジ

「ぜんそくコントロールテスト」をお医者さんに見せる



「ぜんそくコントロールテスト」でいまの自分の状態をチェックしたら、お医者さんに持っていこう。お医者さんがいまの薬や治療が合っているかを確認してくれるよ。



パンフレットは本体・送料とも無料でお配りしています。同封のFAX用紙でお申し込みください。
JPACぜん息コントロールテスト
(①②乳幼児6カ月～4歳未満用) (③④小児4歳～15歳用) 各2種類

今の自分のぜんそくコントロール状態を知ろう!

- ①③仕様: 展開サイズB4判 6頁 巻き三つ折り
- ②④仕様: A4判変形 4頁 二つ折り(冊子) A4判 12枚つ折り(別冊設問票)

JPAC(ジェイパック)は、質問に答えるだけで、現在のぜんそくの状態を客観的に知ることができます。



ぜんそくコントロールテストはWEBでもできるよ!

1 月

2014 January
平成26年

大気環境・ぜん息などの情報館
ココカラ 検索

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2013 12月 December 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2014 2月 February 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 赤口	2 先勝	3 先勝	4 友引	5 先負
6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅
13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安
20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口
27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安	1 先勝	2 仏滅

ぜん息・COPD電話相談室

●受付曜日・時間: 月～金 9:00～17:00 (祝日は除く)



こきゅうはい～よ

0120-598014

チェンジできたら
ごほうびシールをはろう!

ココロをチェンジ

カラダをチェンジ

春が来る前に

発作の原因を知ろう!

いちばん寒い季節だよ。

寒いけれどもワクワクドキドキすることが
たくさんあるよね。この季節を乗りこえれば、
もうすぐ春! 春が来る前に、ぜんそく発作
の原因を撃退する準備をしよう!



ぜんそくは、空気の通り道(気道)がはれてびんかんになっている状態。そこにけむりやほこり、ダニなどが入ってくると発作が起こってしまうよ。どんなものが発作の原因になるのか、知っておこう。



ココロをチェンジ

どんなときに発作が起こってしまうかチェックする



カラダをチェンジ

発作の原因をさける工夫をする



これからの季節は、花粉が発作の原因になることがあるよ。花粉症のある子は、外に出るときにマスクやメガネなどで花粉を防ごう。



パンフレットは本体・送料とも無料でお配りしています。同封のFAX用紙でお申し込みください。

ぜんそくの発作をふせよう! ~ Conan 下敷き



Conanがぜんそくのことを教えてくれるよ!

仕様: A4判 2頁
名探偵Conanが、ぜんそくの病態や治療方法、ぜんそくの自己管理に役立つぜん息日誌のつけ方を教えます。



発作が起こる原因になるものをWEBでチェック!



大気環境・ぜん息などの情報館
ココカラ

検索

2 月

2014 February
平成26年

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2014 1月 January 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2014 3月 March 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31					1 友引
2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 赤口 けんこくきねんひ 建国記念の日	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 アレルギーの日 先負	21 仏滅	22 大安
23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 アンケート 締め切り 締切日 大安	

ぜん息・COPD電話相談室

●受付曜日・時間: 月~金 9:00~17:00 (祝日は除く)



こきゅうはい~よ

0120-598014

チェンジできたら
ごほうびシールをはろう!

ココロをチェンジ

カラダをチェンジ

はる 春がやって来た!

緊急時や災害時に備えよう!

もう目の前まで春が来ているよ。
ワクワクするよね! でも、油断は大敵!!
発作時や災害時への備えをしておこう!



災害が起きたときには、いろいろなものが足りなくなってしまうから、いざというときのために、準備をしておこう。とくに毎日使うせんそくの薬やマスクなどは持ち出せるようにしておこう。



ココロをチェンジ
災害時に備えた準備をしておく



カラダをチェンジ
発作が起きても対応できるようにする



発作が起きたときにはどの薬を吸えばいいのか、ひとりで吸入できるか、いざというときにあわてないで対応できるようにしよう。(カレンダーの最後のページも参考にしよう)



パンフレットは本体・送料とも無料でお配りしています。同封のFAX用紙でお申し込みください。

ここが知りたい 小児ぜん息Q&A

発作時の対応もくわしくのっています!



仕様: A4判 66頁
小児ぜんそくや日常生活での注意点についてQ&Aを掲載しています。



非常持ち出し品リストはWEBでダウンロードできるよ!

大気環境・ぜん息などの情報館
ココカラ 検索

3 月
2014 March
平成26年

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2014 2月 February 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	2014 4月 April 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30					1 友引
2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅 しゅんぶん ひ 春分の日	22 大安
23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口
30 先勝	31 すこやかライフ ごほうびシール 43号発行日 先負					

ぜん息・COPD電話相談室
●受付曜日・時間: 月~金 9:00~17:00 (祝日は除く)

フリーダイヤル
0120-598014

チェンジできたら
ごほうびシールをはろう!

ココロをチェンジ

カラダをチェンジ

あたら き せつ
新しい季節!

せん せい とも だち つた
先生やお友達にぜんそくのことを伝えよう!

はる き
春が来た!

しん がく き
新学期だね。新しい先生、新しいクラス、
あたらし とも だち なに
新しいお友達。何もかもピカピカだ!
あたらし かん きょう
新しい環境では、ぜんそくのことをみんなに
つた
伝えることが大切だよ。



ぜんそくでも注意すればみんな
といっしょに過ごせることを伝え
て、お友達をたくさんつくろう。
先生にも体育の時間やそうじの
ときは発作が起こりやすいこと
を伝えておくと安心だよ。



ココロをチェンジ
ぜんそくのことを伝えて
たくさんお友達をつくる



チョークの粉、そうじやマット運動のときの
ほこり、動物がいる小屋などはぜんそく発
作の原因になってしまうことがあるよ。発
作が起きないように注意しよう。



カラダをチェンジ
学校で発作が起こらないよう
注意する



パンフレットは本体・送料とも無料でお配りしています。同封のFAX用紙でお申し込みください。

すこやかライフ



ぜんそくのさまざまなことが
載っている雑誌だよ!

仕様：A4判 25頁
ぜんそくとCOPDの方向
けに最新情報を掲載して
いる生活情報誌。著名人
へのインタビューなども
あります。



学校の先生への
伝え方のヒントが
WEBにあるよ!



大気環境・ぜん息などの情報館
ココカラ

検索

4 月
2014 April
平成26年

保護者の方へ

「学校生活管理指導表」を活用しましょう。
新学期などに学校の先生と子どものぜんそくについて話し合う際には「学校生活管理指導表」が
活用できます。詳しくは、日本学校保健会のホームページをご覧ください。
<http://www.hokenkai.or.jp>

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2014 3月 March 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2014 5月 May 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引
6 先負	7 せかいほけん 世界保健デー 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負
13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅
20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安
27 赤口	28 先勝	29 仏滅	30 大安	花	花	花

ぜん息・COPD電話相談室

●受付曜日・時間：月～金 9:00～17:00 (祝日は除く)



こきゅうはい~よ

0120-598014

チェンジできたら
ごほうびシールをはろう!

ココロをチェンジ

カラダをチェンジ

新緑の季節

吸入のしかたを身につけよう!

さわやかで過ごしやすい季節だね。

そろそろ新しい環境に慣れてきたころかな?

お友達と毎日元気よく遊んで、

いっぱいお勉強もしよう。

薬の使い方もきちんとマスターしておこう。



毎日の吸入、めんどろでさぼってしまうことはない? 吸入の薬はぜんそくを治すための強い味方。朝の歯みがき前やごはんの前など時間を決めておくと、忘れなくなるよ。



ココロをチェンジ

吸入を毎日する



カラダをチェンジ

正しい吸入をマスターする



パンフレットは本体・送料とも無料でお配りしています。同封のFAX用紙でお申し込みください。

セルフケアのための小児ぜん息治療薬吸入実践テキスト



これを見ながら、吸入のしかたをマスターしようね。

仕様: A4判 40頁(冊子) / A2判(ポスター)
ぜんそく治療薬の各吸入器の正しい吸入方法、間違いやすいポイント(チェックポイント)などを紹介しています。



毎日吸入していても、正しくできていないとぜんそくはよくなるよ。たまにはお医者さんや看護師さんに相談して、薬の正しい方をチェックしてもらおうといいね。



正しい吸入方法の動画はWEBで見られるよ!



大気環境・ぜん息などの情報館

検索

5月
2014 May
平成26年

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2014 4月 April 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	2014 6月 June 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30			1 赤口	2 先勝	3 友引 けんぽうき ねんび 憲法記念日
4 先負 みどりの日	5 仏滅 こどもの日	6 大安 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7 赤口	8 先勝	9 呼吸の日	10 先負
11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅
18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安
25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 大安	30 赤口	31 先勝 せかいせんえん 世界禁煙デー

ぜん息・COPD電話相談室

●受付曜日・時間:月~金 9:00~17:00 (祝日は除く)

フリーダイヤル



0120-598014

チェンジできたら
ごほうびシールはろう!

ココロをチェンジ

カラダをチェンジ

アジサイの季節

ダニ退治で発作を予防しよう!

梅雨の季節が来た!

ジメジメじめじめ。

雨の季節はなんだか毎日うっとうしいね。

身のまわりをきれいにおそうじして、

ジメッとした気分をふっ飛ばそう!



じめじめした季節は気分も暗くなりがち。そんなときは、おうちの中の片づけを手伝って、気分をすっきりさせよう! 自分でできるところは自分で片づけようね。



ココロをチェンジ

お部屋の片づけを手伝う



カラダをチェンジ

そうじ機をかけてダニを退治する



家の中にもぜんそくの発作を起こす原因がたくさんあるよ。とくに布団やソファ、カーペットにはダニがすみやすいので、そうじ機をかけて退治しよう。



パンフレットは本体・送料とも無料でお配りしています。同封のFAX用紙でお申し込みください。

ダニ対策の実践



お部屋のダニ対策が写真つきでわかりやすい!

仕様: A4判 6頁
小児ぜんそくの原因となるダニアレルゲンを減らすための環境整備の方法をわかりやすくまとめました。



ダニを減らすお部屋づくりをWEBで体験してみよう!



大気環境・ぜん息などの情報館
ココカラ

検索

6月
2014 June
平成26年

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引
8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負
15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅
22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 赤口	28 先勝
29 友引	30 先負				2014 5月 May 日 月 火 水 木 金 土 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	
					2014 7月 July 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	

ぜん息・COPD電話相談室

●受付曜日・時間: 月~金 9:00~17:00 (祝日は除く)



フリーダイヤル

0120-598014

チェンジできたら
ごほうびシールをはろう!

ココロをチェンジ

カラダをチェンジ

夏のはじまり

毎日のぜんそくの状態を調べよう!

夏がはじまった!

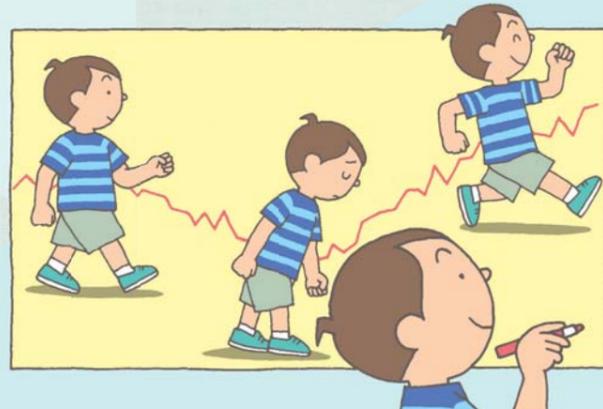
楽しみに待っていた夏が来たね。

夏を楽しむためには、体力が必要!

いまの自分のコンディションを正しく測ってくれるピークフローメーターを使ってみよう。



自分で調子がいいと思っていても、じつは空気の通り道(気道)がはれて発作が起りやすくなっていることもあるよ。ピークフローメーターを使えば、自分の状態を正しく知ることができるよ。



ココロをチェンジ

自分のコンディションを正しく知る



カラダをチェンジ

ピークフローメーターの数字を記録して発作を防ぐ



ピークフローメーターはできるだけ毎日測って、数字を記録してグラフにしよう。数字が下がってきたら、調子が悪いサイン。そんなときは発作に気をつけよう。

7月
2014 July
平成26年



パンフレットは本体・送料とも無料でお配りしています。同封のFAX用紙でお申し込みください。

上手に使う
ピークフローメーター



運動前にピークフローメーターを測ると、今日の調子がわかるんだ!

仕様: A5判 8頁
ピークフローメーターの使い方等について、小児(特に、小学校低学年)向けにわかりやすく解説したパンフレットです。



ピークフローメーターの使い方のヒントがWEBにあるよ!



大気環境・ぜん息などの情報館
ココカラ

検索

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2014 6月 June 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	2014 8月 August 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引
6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負
13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅
20 大安	21 赤口 うみ 海の日	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安
27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安		

ぜん息・COPD電話相談室

●受付曜日・時間: 月~金 9:00~17:00 (祝日は除く)



フリーダイヤル

0120-598014

チェンジできたら
ごほうびシールをはろう!

ココロをチェンジ

カラダをチェンジ

なつ やす
夏休み

すい えい きょう しつ さん か
ぜんそくキャンプや水泳教室に参加しよう!

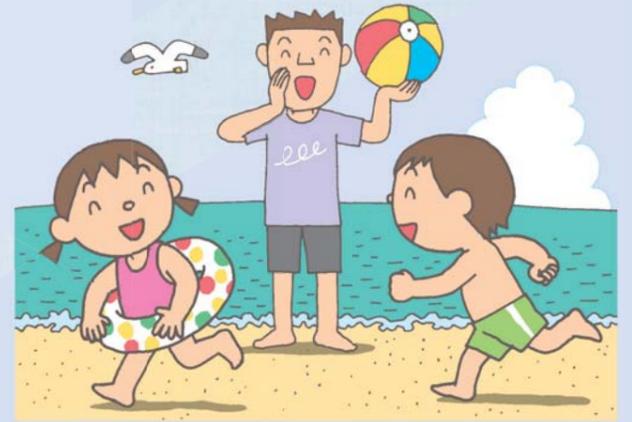
なつ ほん ばん! なつ やす たの
夏本番! 夏休みは楽しいことがたくさん!

ワイワイガヤガヤ、にぎやかに過ごそう!

いつもできないことをやってみるチャンスがいっぱいだ! はじめてのことでも、思い切っ
てどんどん挑戦してみよう!



おな 同じぜんそくの子も達が集まるぜんそく
キャンプや水泳教室に参加すれば、お友達
もたくさんできて、ぜんそくに負けないココ
ロも手に入るよ。



ココロをチェンジ
キャンプや水泳教室で
お友達をたくさんつくる



カラダをチェンジ
運動して体力をつける



運動して体力をつけると、発作が起こりにくくなるよ。外で元気に体を動かそう。運動の前には、準備運動も忘れずに!



パンフレットは本体・送料とも無料でお配りしています。同封のFAX用紙でお申し込みください。

ぜんそく学習帳『めざせ! 発作ゼロ』作戦



ぜんそくキャンプで
これを使って楽しく
学ぼう!

仕様: A4-S判 (教材ファイル) /
A4判 本文50頁、シール1頁
(教材リーフレット)
子ども向けの学習教材。問
題解答、セルフチェック等、
ぜんそくに関する知識を身
に付けることができます。



運動しても発作を
起こさないヒントが
WEBにあるよ!

大気環境・ぜん息などの情報館
ココカラ 検索

8 月
2014 August
平成26年

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2014 7月 July 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2014 9月 September 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30				1 肺の白 赤口	2 先勝
3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引
10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負
17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅
24 大安	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝
31 友引						

ぜん息・COPD電話相談室
●受付曜日・時間: 月~金 9:00~17:00 (祝日は除く)

フリーダイヤル
0120-598014

チェンジできたら
ごほうびシールをはろう!

ココロをチェンジ

カラダをチェンジ

そろそろ秋がはじまるよ。

楽しい夏が終わったら、季節は秋。

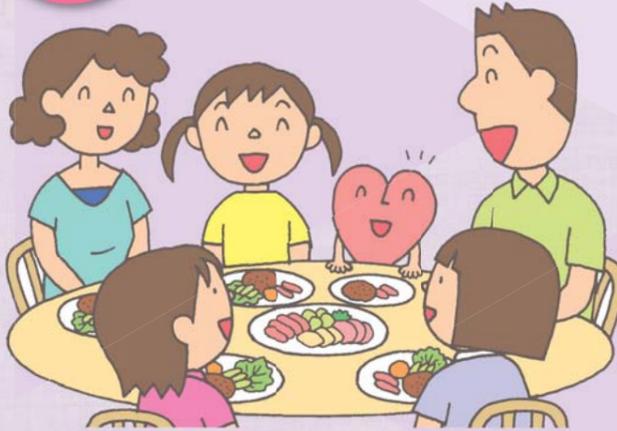
秋は運動をしたり、読書をしたりするのに

向いてるよ。それに、おいしい食べ物が

たくさんある季節だよ!



食物アレルギーだからといって、“念のため”、“心配だから”と、自分で食べられないものを判断せず、お医者さんに相談しよう。



ココロをチェンジ

“念のため”、“心配だから”と食べられないものを自分で判断しない



カラダをチェンジ

アレルギーがある食べ物を定期的にお医者さんに調べてもらう



小さいころに食物アレルギーがあっても、大きくなるにつれて食べられるようになることもあるので、定期的にお医者さんに調べてもらおう。



パンフレットは本体・送料とも無料でお配りしています。同封のFAX用紙でお申し込みください。

ぜん息予防のためのよくわかる食物アレルギーの基礎知識 2012年改訂版

食物アレルギーのあらゆる知識が載っていて役立ちます!



仕様: A4判 80頁(冊子) / A4判変形 6頁(別冊リーフレット)
「健康的で」「安心」「楽しい」食生活のために、食物アレルギーに関する基礎知識や学校・保育所等における対応などについて紹介しています。



食品表示の見方はWEBにくわしくのってるよ!

大気環境・ぜん息などの情報館
ココカラ 検索

9 月

2014 September
平成26年

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

紅葉の季節

定期的に受診をしよう!

山がにぎやかになってきた!

モミジやカエデの葉っぱがきれいな色に染まってきたよ。寒くなると発作が起こりやすくなるから、いまのうちに医者さんに相談して、発作を起こさない工夫をしよう!



ぜんそくを治すためには、定期的にお医者さんを受診することが大切。お医者さんには、どんなときに発作がでるか、薬をきちんと吸入しているかなど、いまの自分のぜんそくの状態をきちんと伝えようね。



ココロをチェンジ
定期的にお医者さんを受診しよう



カラダをチェンジ
ぜん息日誌を毎日つける



ぜん息日誌をつけると、発作が起きやすい天気や、どんなときに発作が起こりやすいのかわかってくるよ。日誌をお医者さんに見せれば、ぜんそくの治療にとっても役立つよ。



パンフレットは本体・送料とも無料でお配りしています。同封のFAX用紙でお申し込みください。

まいにちげんきノート
(しんかんせん版) (マイメロディ版)

わたしたちもぜん息日誌を始めるよ!



仕様：A5判 72頁
シール14枚(9種)

子ども向けのぜん息日誌。楽しく記録できるように、「ごほうびシール」や「まいにちシール」が付いています。



お医者さんと
なかよくするヒントが
WEBにあるよ!

大気環境・ぜん息などの情報館
ココカラ **検索**

10月
2014 October
平成26年

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2014 9月 September 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	2014 11月 November 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝
5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引
12 先負	13 仏滅 たいいくひ 体育の日	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負
19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅
26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	

ぜん息・COPD電話相談室

●受付曜日・時間：月～金 9:00～17:00 (祝日は除く)



こきゅうはい～よ

0120-598014

チェンジできたら
ごほうびシールをはろう!

ココロをチェンジ

カラダをチェンジ

冬のはじまり

スキンケアで肌を守ろう!

冬の足音が聞こえてきたよ!

動物は寒い季節に冬眠をして、暖かい季節に

向けてパワーを充電するんだよ。

寒い季節に備えて、

たくさんの準備をしよう。



肌は外の悪いものが体に入ってくるのを防ぐ大切な役目をしているよ。毎日、清潔にしてあげると、肌の状態もよくなるよ。しっかり洗ったり、薬をぬったりして肌を大事にしてあげようね。



ココロをチェンジ

自分の肌を大事にする



カラダをチェンジ

スキンケアのしかたを覚える



パンフレットは本体・送料とも無料でお配りしています。同封のFAX用紙でお申し込みください。

ぜん息悪化予防のための小児アトピー性皮膚炎ハンドブック



大事なスキンケアの方法がくわしくわかります!

仕様: A4判 29頁

ぜんそくとアトピー性皮膚炎の関連性や、アトピー性皮膚炎の適切な診断、治療、対応についてQ&A方式でわかりやすくまとめました。



よく泡だてたせっけんでしわのあるところを伸ばして丁寧に洗おう。洗った後は、すぐに保湿薬をぬるようにしよう。お肌の薬がある子は、自分で正しくぬれるようにチャレンジしてみよう!



スキンケアのWEB動画を見て実践してみよう!

大気環境・ぜん息などの情報館
ココカラ 検索

11月
2014 November
平成26年

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2014 10月 October 日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2014 12月 December 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	🍁	🍁	🍁	🍁	1 大安
2 赤口	3 先勝 ぶんか び 文化の日	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口
9 先勝	10 友引	11 先負	12 ひふのひ 皮膚の日 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝
16 友引	17 先負	18 仏滅	19 せかい 世界COPDデー 大安	20 赤口	21 先勝	22 仏滅
23 大安 きんろうかんしゃ び 勤労感謝の日	24 赤口 ふりかえきゅうじつ 振替休日	25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安
30 赤口	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁	🍁

ぜん息・COPD電話相談室



こきゅうはい~よ

0120-598014

●受付曜日・時間:月~金 9:00~17:00 (祝日は除く)

チェンジできたら
ごほうびシールをはろう!

ココロをチェンジ

カラダをチェンジ

今年最後の!

インフルエンザを予防しよう!

冬将軍がやってきた!

1年のおわりが近づいてきたよ。

今年のはじめに立てた目標はどれくらい

できたかな? 最後の月は油断せず、しっかり

と予防してインフルエンザに負けないぞ!



インフルエンザにかかるとぜんそくが悪化してしまうから、注意しよう。でも、インフルエンザに負けない気持ちが大切! 予防接種を受けてみんなと元気に遊ぼうね。



冬はインフルエンザウイルスがいっぱい。外から帰ってきたら手洗いとうがいをす、外に出るときはマスクをするなど、ウイルスから体を守る工夫をしよう!



ココロをチェンジ

予防接種を受けて、インフルエンザに負けない自信をつける



カラダをチェンジ

インフルエンザから体を守る



パンフレットは本体・送料とも無料でお配りしています。同封のFAX用紙でお申し込みください。

教えて! こどものぜん息
~赤ちゃんのときからできること~



赤ちゃんのぜんそく、
どうしたらいいのか教
えてくれます!

仕様: A4判 20頁
乳幼児期におけるぜんそく発症の阻
止、悪化の予防と対策等についてQ
&A方式でまとめた冊子です。



正しい手の
洗い方は
WEBにのってるよ!



大気環境・ぜん息などの情報館
ココカラ

検索

12月
2014 December
平成26年

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
12月1日 先勝	2日 友引	3日 先負	4日 仏滅	5日 大安	6日 赤口	
7日 先勝	8日 友引	9日 先負	10日 仏滅	11日 大安	12日 赤口	13日 先勝
14日 友引	15日 先負	16日 仏滅	17日 大安	18日 赤口	19日 先勝	20日 友引
21日 先負	22日 大安	23日 赤口 天皇誕生日	24日 先勝	25日 友引	26日 先負	27日 仏滅
28日 大安	29日 赤口	30日 先勝	31日 友引	12月31日 クリスマス	2014 11月 November 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	2015 1月 January 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ぜん息・COPD電話相談室

●受付曜日・時間: 月~金 9:00~17:00 (祝日は除く)



こきゅうはい~よ

0120-598014

チェンジできたら
ごほうびシールをはろう!

ココロをチェンジ

カラダをチェンジ

特に強い発作が起こったら

強い発作が起こってしまったときの対応を、前もって確認しておきましょう。

強いぜんそく発作のサイン

- くちびるやつめの色が白っぽい、もしくは青～紫色
- 息を吸うときに小鼻が開く
- 息を吸うときに、胸がベコベコ凹む
- 脈がとても速い
- 話すのが苦しい
- 歩けない
- 横になれない、眠れない
- ボーとしている(意識がはっきりしない)
- 過度に興奮する、あばれる



このような症状があるときは

ただちに医療機関を受診する

(必要によっては救急車を要請する)

発作止めの吸入薬がある場合は、医療機関への道中で、20～30分ごとに3回まで吸入してもよい。

こんなとき、発作が起こってしまったら…

学校の休み時間中に発作が起こってしまったら…

友達に先生を呼んできてもらおう! すぐに発作止めの薬を使う。

学校からの帰り道、ひとりのときに発作が起こってしまったら…

まわりにいる大人にお願いして、お家の人に連絡してもらおう! すぐに発作止めの薬を使う。

お家の中でひとりいるとき、発作が起こってしまったら…

すぐに発作止めの薬を使う。お家の人に連絡をしよう。

お家の人の連絡先

携帯

会社

発作が起きたときに使う薬の名前を書いたり、写真をはっておきましょう。

食物アレルギー緊急対応マニュアル

緊急性が高いアレルギー症状が起きたときの対応を日ごろから確認しておきましょう。

●アレルギー症状があったら5分以内に判断する! ●迷ったらエピペン®を打つ! ただちに119番通報をする!

緊急性が高いアレルギー症状

【全身の症状】

- ぐったり
- 意識もうろう
- 尿や便を漏らす
- 脈が触れにくい
- または不規則
- 唇や爪が青白い

【呼吸器の症状】

- のどや胸が締め付けられる
- 息がしにくい
- 声がかすれる
- 持続する強い咳き込み
- 犬が吠えるような咳
- ゼーゼーする呼吸 (ぜん息発作と区別できない場合を含む)

【消化器の症状】

- 持続する強い(がまんできない)お腹の痛み
- 繰り返し吐き続ける

1つでもあてはまる場合

緊急性が高いアレルギー症状への対応

- ① ただちにエピペン®を使用する!
 - ② 救急車を要請する(119番通報)
 - ③ その場で安静にする(右記の体位を参照) 立たせたり、歩かせたりしない!
 - ④ その場で救急隊を待つ
 - ⑤ 可能なら内服薬を飲ませる
- ◆ エピペン®を使用し10～15分後に症状の改善が見られない場合は、次のエピペン®を使用する(2本以上ある場合)
- ◆ 反応がなく、呼吸がなければ心肺蘇生を行う

安静を保つ体位

ぐったり、意識もうろうの場合

血圧が低下している可能性があるため仰向けで足を15～30cm高くする



吐き気、おう吐がある場合

おう吐物による窒息を防ぐため、体と顔を横に向ける



呼吸が苦しく仰向けになれない場合

呼吸を楽にするため、上半身を起こし後ろに寄りかからせる



かかりつけの病院

お医者さんの名前

薬局

学校・幼稚園・保育園

ぜんそく対策に 役立つ情報

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

独立行政法人環境再生保全機構

「大気環境・ぜん息などの情報館」

<http://www.erca.go.jp/yobou/>

大気環境・ぜん息などの情報館 検索

- 一般社団法人 日本アレルギー学会
<http://www.jsaweb.jp/>
アレルギー疾患の治療・管理・予防に寄与することを目的としたサイト。専門医の先生も検索できます。
- 公益財団法人 日本学校保健会
<http://www.hokenkai.or.jp/>
子どもたちの健康に関する調査・研究、情報の提供、新たな問題への対策など、学校保健に関する様々な活動情報を提供するサイト。
- リウマチ・アレルギー情報センター
<http://www.allergy.go.jp/>
患者さんや家族の方々にリウマチ、アレルギーに関する正しい情報、診断情報を提供し、療養に役立てていただくことを目的としたサイト。
- 食物アレルギー研究会
<http://www.foodallergy.jp/>
全国の食物負荷試験の実施設や食物アレルギー代替食の作り方などを掲載しているサイト。

パンフレットのご案内と入手方法



パンフレットのお申し込みは、同封の FAX 用紙をお使いください。また、ホームページ、電話などでもお申し込みいただけます。

ぜん息・COPD電話相談室

ぜん息・COPDとのつきあい方、薬のことや治療のことなどをご相談ください。専門医や看護師がお応えいたします。※専門医相談は予約制となります。

相談無料

0120-598014

受付曜日・時間:月～金 9:00～17:00(祝日は除く)

FAXでのご相談はこちら 0120-598099

メールフォームでのご相談はこちら http://www.erca.go.jp/yobou/service_tel

お名前、年齢、性別、お住まいの都道府県、電話番号、FAX番号を明記のうえ、上記のFAX番号またはホームページよりご相談をお送りください。



独立行政法人 環境再生保全機構

〒212-8554
神奈川県川崎市幸区大宮町1310
ミューザ川崎セントラルタワー8F
独立行政法人 環境再生保全機構 予防事業部事業課
TEL:044-520-9568 FAX:044-520-2134
<http://www.erca.go.jp/yobou/>

大気環境・ぜん息などの情報館 検索

【監修】山口公一(社会福祉法人同愛記念病院財団 同愛記念病院 小児科部長)
【発行】独立行政法人環境再生保全機構
【企画・制作】株式会社東京法規出版



この冊子は環境に配慮し、古紙配合率100%の再生紙及び植物油インキを使用しています。