

# ぜんそく学習帳 学習管理表

学習が終わったら、終わったシートのところに「終了シール」をはろう！

ぜんそく学習帳を始めた日 年 月 日

ぜんそく学習帳が終わった日 年 月 日

|                                     |      |   |   |   |
|-------------------------------------|------|---|---|---|
| ぜんそくクイズの点数                          | 受けた日 | 月 | 日 | 点 |
| 満点がとれたら<br>「発作ゼロ作戦成功シール」<br>をここにはろう | 受けた日 | 月 | 日 | 点 |
|                                     | 受けた日 | 月 | 日 | 点 |

## 作戦① 調べてみよう！

シートが終わったら、ここに  
「終了シール」をはろう！

1-1 ぜんそくはどこで起こっているの？

1-2 どうして発作が起こるの？

1-3 ぜんそくの薬ってどんなもの？

## 作戦② マスターしよう！

2-1 毎日、きちんと薬を使おう

2-2 正しい吸入のしかたをマスターしよう

2-3 発作の時の対応をマスターしよう

2-4 運動しても発作が起こらないようにしよう

2-5 敵を退治！ 自分のお部屋をきれいにしよう

## 作戦③ 伝えよう！

3-1 ぜんそくのことを先生に伝えよう

3-2 学校でみんなに協力してもらうために

3-3 お医者さんにうまく伝えるひけつ

## 作戦④ チャレンジしよう！

4-1 ぜんそくの状態を記録しよう

4-2 おうちで気道の状態を知ろう

4-3 1ヵ月間のぜんそくの状態を調べてみよう

4-4 発作が起きた時のやり方を決めておこう

学習シール付き

# ぜんそく学習帳



めざせ！

「発作ゼロ」作戦



しろうくん



チエちゃん



まなぶくん



ドクター

ぜんそくは、発作が起こると苦しいけれど、  
薬を使ったり、自分で管理をすれば、  
健康なみんなと同じように過ごせるし、  
治すことができる病気です。  
発作ゼロをめざして作戦開始だ！

なまえ



# ～発作ゼロ作戦の進め方～

## P.1 やってみよう! ぜんそくクイズ

ぜんそくクイズで  
満点をとれなかった人

ぜんそくクイズで  
満点をとれた人

P.3～「**作戦①調べてみよう!**」で、  
ぜんそくについて  
まず知っておいてほしいことを学ぶよ

すごい!  
ぜんそくのことをよくわかって  
いるね。さらにくわしくなるた  
めに、みんなと一っしょに、発作  
ゼロ作戦を進めよう!

作戦①が終わったら

きみは、ぜんそくをコントロールできているかな?  
P.12「**ぜんそくコントロールテスト**」に答えよう

P.11～「**作戦②マスターしよう!**」で、ぜんそくを  
コントロールするためにやってほしいことを教えるよ

作戦②が終わったら

きみは、学校の先生や友だちにぜんそくのことを  
うまく伝えられているかな?  
P.25～「**作戦③伝えよう!**」をやってみよう!

作戦③が終わったら

P.33～「**作戦④チャレンジしよう!**」もやってみよう!

作戦④が終わったら

最初のクイズで満点をとれなかった人はもう一度「ぜんそくクイズ」に  
チャレンジしよう! こんどは満点をとれるかな?

満点がとれたら、「発作ゼロ」は近いぞ!

## 【保護者の方、指導者の方へ】ぜんそく学習帳の特徴と使い方

### ○子どもの理解・納得を深めるつくり

「ぜんそく発作ゼロ」をめざすために、「作戦①～④」の流れで、段階を踏んで子どもの理解・納得を深めるつくりとなっています。各章の学習テーマは以下のとおりです。

- 作戦①調べてみよう! → ぜんそくの病態、発作の発生機序など
- 作戦②マスターしよう! → 「治療の3本柱」を軸としたぜんそく治療の実践法
- 作戦③伝えよう! → 学校の先生や主治医とのコミュニケーションの方法
- 作戦④チャレンジしよう! → 自己管理に欠かせないセルフモニタリングの方法

### ○ウェブとの連動

この学習帳には、ウェブ版もあります。学習帳の内容を掲載しているほか、ウェブならではの特性を生かしたゲームもあります。楽しみながら、ぜんそくへの理解をより深めるために、ウェブ版も併せてご活用ください。

### ○柔軟な使い方

- 子どもの苦手な分野のシートを抜き出して、集中的・重点的に学習させることもできます。
- ぜんそくキャンプなどでは、その日に学ぶページだけを抜き出すことができます。
- 実際に書き込んで使うシート(「作戦④チャレンジしよう!」など)のコピーが容易です。
- 学校や病院で相談・受診する際、作戦③伝えよう!などを抜き出して、学校の先生や主治医に伝えたい情報を効率よくまとめることができます。

環境再生保全機構【大気環境・ぜん息などの情報館】キッズページ

大気環境・ぜん息などの情報館

検索

いっしょに

# 発作ゼロをめざそう!

ドクター

発作ゼロ作戦に参加する仲間たちをしょうかいするよ。しろうくん、チエちゃん、まなぶくん。みんな、この3人と一っしょにぜんそくについて知り、発作ゼロをめざそう!

しろうくん

- 小学3年生
- 薬の吸入はお母さんに任せっきり
- ときどき発作を起こして体育を休む

発作ゼロ作戦に参加して  
ぜんそくのことを  
もっと知りたいな。

ぜんそくについて  
きちんと勉強したいな。  
作戦、いっしょにがんばろうね!

まなぶくん

- 中学1年生
- 毎日、自分で薬の吸入をして、ぜんそく日誌もつけている
- サッカー部でかつやくしている

発作ゼロ作戦をやれば、  
ほくと同じようにスポーツも  
できるようになるよ!

チエちゃん

- 小学5年生
- 自分で薬の吸入をするけど、体の調子がいいとさぼってしまうことも