まいにち!

げんきノート

名前（なまえ）

安全ゾーン

● 以下の状態の**すべて**があてはまる

- ぐっすりねむれる
- いつもどおりに食べられる
- せきがない
- いつもどおりに遊べる
- 苦しくない
- ヒューヒュー、ゼーゼーしていない

● ピークフローの値：＿＿＿＿ 以上 （自己最良値の**80%以上**）

かん境を整え、予防の薬（長期管理薬）を毎日使いましょう

注意ゾーン1

● 以下のしょう状の**いずれか1つ**でもあてはまる場合

- せきこむ
- 少しヒューヒュー、ゼーゼーする
- 少し息が苦しい

● ピークフローの値：＿＿＿＿ ～ ＿＿＿＿ （自己最良値の**60%以上、80%未満**）

発作の薬（気管支拡張薬）を使いましょう

←ここで折ってアクションプランとピークフローのグラフを見比べよう。
しおりとしても使えるよ！

アクションプラン

注意ゾーン2

● 以下のしょう状の**いずれか1つ**でもあてはまる場合

- 寝ていてもせきこんで目を覚ます
- いつもより食べられない
- はっきりとヒューヒュー、ゼーゼーしている
- 息が苦しい
- ろっ骨の間が少しへこむ

● ピークフローの値：［　　］～［　　］（自己最良値の**30%以上、60%未満**）

危険ゾーン

● 以下のしょう状の**いずれか1つ**でもあてはまる場合

- 遊べない、話せない、歩けない
- ほとんど食べられない
- 横になれない、ねむれない
- 顔色が悪い（くちびるの色やつめの色が白っぽい）
- ぼーっとしているまたは普段よりも興奮して暴れている
- 遠くからでも明らかにゼーゼーしていることがわかる
- 息を吸うときにのどやろっ骨の間などがはっきりとへこみ、鼻がぴくぴくする
- 脈がトクトクする

● ピークフローの値：［　　］未満（自己最良値の**30%未満**）

救急車ですぐに病院へ！！

病院に着くまでの間、
発作の薬（気管支拡張薬）を吸入

発作の薬（気管支拡張薬）を使いましょう

吸入薬は15分後、のみ薬は30分後にしょう状をもう一度確認

治まった	よくなったが、まだ残っている	変わらないまたは悪化
ピークフロー **80%以上**に回復	ピークフロー 改善したが**80%未満**	ピークフロー **変わらないか低い**

病院へ

8～12時間後にもう一度発作の薬（気管支拡張薬）を使う
（はり薬は吸入といっしょに使ってもよい）

吸入薬は1～2時間後、
のみ薬は4～6時間後にもう一度
発作の薬（気管支拡張薬）を使う
（はり薬は吸入といっしょに使ってもよい）

治まった	まだ残っている

発作をくり返す場合は**病院へ**

病院へ

発作の薬（気管支拡張薬）が手元にないときは、早めに病院へ

まいにち! ぜんきノート

もくじ

アクションプラン … 表紙の裏

「ぜん太とソックの出会い」 …… 2

ぜん息日記の使い方 …… 6

ピークフローメーターの使い方 …… 8

ピークフロー値で自分の状態を知ろう … 10

日記（1～9週目） …… 12

予防のために日ごろからできること …… 30

日記（10～18週目） …… 32

運動でじょうぶな体づくり …… 50

日記（19～27週目） …… 52

JPACぜん息コントロールテスト …… 70

★シール★

使っているお薬 … 裏表紙の裏

ぼくの名前は
ぜん太！
運動が大好きな
小学生だよ

でも小さいころからぜん息があって、

最近走ったりすると苦しくなったり、
せきが出るようになっちゃんたんだ。

ぼくはもう、
みんなと走り回ったり運動したり、

大好きなことが
できなくなっちゃったのかな。

そんなことないよっ！

だ、だれ!?

あたしの名前は
ソック

ぜん太のせきから
生まれてきたよ

せきから生まれた？
そうよ！
せきみたいな形
してるでしょ？
…うん…？
ぜん太聞いて！
ぜん息だからって、
運動できなくなることは
ないんだよ
…うそだ！
だってこんなに
苦しくなるんだもん
今だって…
まずはぜん息のことを
よく知って！
あたし何でも
知ってるから
教えてあげる
いいよ、
知ってもどうせ
苦しいままなんだ
ブィッ
お医者さんも
なかなか治らないって
言ってたもん
ちがうのよ
聞いて！
きゃ！
いいよ、
うるさいな！
いやだ！
聞いて聞いて
聞いて聞いて
ドタバタ
ゴホッ
ゴホゴホ
ホラ！
もう〜落ち着いてよ

あたしこんなに
大きくなっちゃった
じゃない
ぜん太のぜん息が
ひどくなると、あたし
大きくなっちゃうの
わー！
カワイイあたしに
もどして～
おちついて
おちついて
確かに
ぜん息はなかなか
治らない病気
しゅるる
だからこそ、
あたし達、仲良くしましょ！
ぜん息と
仲良く？
どうやって…
このノートを
使うのよ！
まいにち!
げんきノート
名前
じゃじゃーん

その日の体の状態や薬のことをノートに書いておくの

そうすると家族やお医者さんにも知ってもらえるでしょ

おや、ちょっと苦しい日が続いたんだね

ハイ

うん

だんだん自分でもどうすれば調子が良くなるか分かるようになるよ

へえ！

ラーん このままだとちょっと苦しくなりそう

「この調子だと運動できそう！」とかもね

そうなんだ

よし！

ソックには仲良しの印にこれをあげる

ママがくれたおまもりのスカーフおそろいでつかおう

このノートを使ってぜん息と仲良くしていこう！

おー！

ぜん息日記の使い方

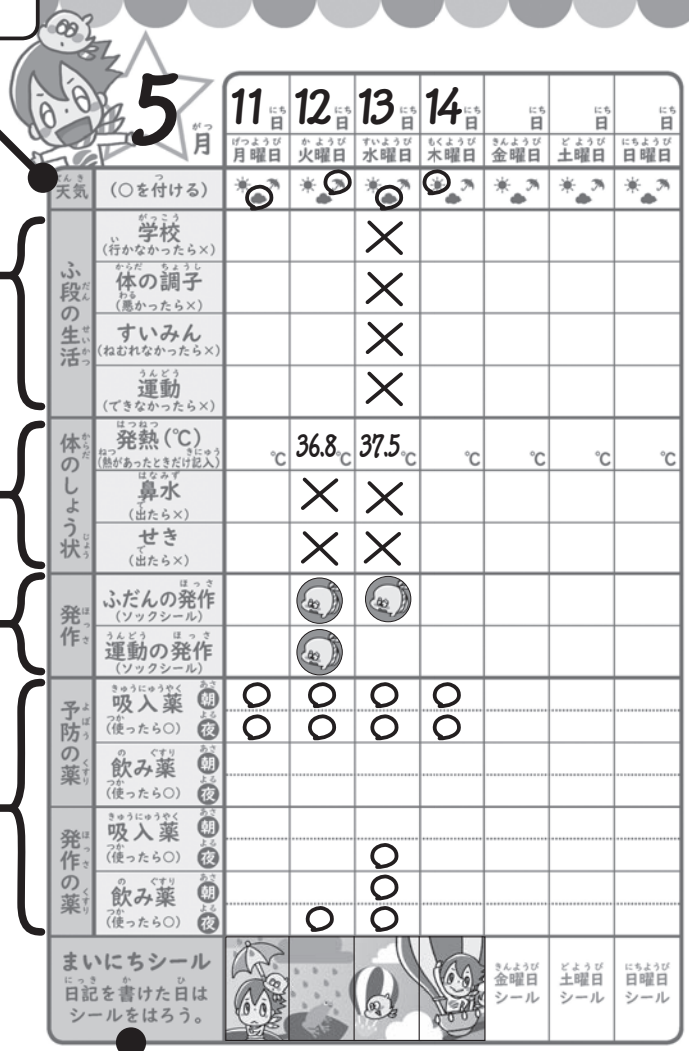
晴れ・くもり・雨（雪）のマークに○を付けよう。

その日のようすを書こう。できなかったときだけ×を付けよう。

熱があるときは、体温計で測ろう。鼻水やせきが出たら、×を付けよう。

ふ段のときに発作が起きたら上のマスに、運動中に発作が起きたら下のマスに、**ソックシール**をはろう。

朝と夜に、ぜん息の薬を吸入したり飲んだりしたら、○を付けよう。



1日分の日記を書けたら、**まいにちシール**をはって、絵を完成させよう。

毎日ぼくといっしょにがんばろう!!

今までで**一番高かったピークフロー値(自己最良値)**をここに記入しよう。
説明は11ページにあるよ。

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。

自己最良値 300 L/min

80%以上 安全ゾーン
80~60% 注意ゾーン1
60~30% 注意ゾーン2
30%未満 危険ゾーン

400 350 300 250 200 150 100

発作の吸入薬を使おう。

ピークフロー値(L/min)		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	朝	300	300	240	260			
	夜	280	360	200	280			

ピークフロー値を1週間記録したら、**折れ線グラフ**にしよう。コントロールの状態は10ページに説明があるよ。

朝と夜の1日2回、ピークフローメーターを使って**ピークフロー値**を記入しよう。使い方は8ページにあるよ。

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

グラフが完成したら、**ごほうびシール**をはろう。

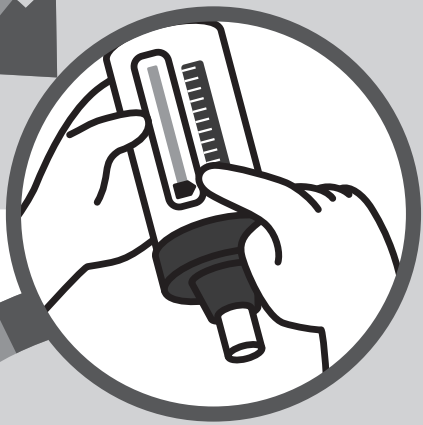
13

気が付いたことがあったら、書いておこう。
大人に書いてもらってもよいです。

ピークフローメーターの使い方

START!

❶ 立った姿勢で測ろう。どうしても立てないときは、そのときの姿勢を記録しておこう。



❷ まず、目盛りの最低の位置に針（マーカー）が止まるまで引き下げよう。

❸ メーターを絵のように持とう。目盛りに持ち手がふれると針が動かなくなるので注意しよう。

❹ できるだけ大きく息を吸い込んで、口の横から空気がもれないようにマウスピースをくわえよう。

6 針が止まった位置の目盛りの数字を読んで、書きとめよう。目盛りと目盛りの中間だったら、近い方の目盛りの数字にしよう。

7 さらに2回同じように測り、**合計3回測った中で一番高い数字**がそのときのピークフロー値だよ。

FINISH!

8 いつ測ったのかがわかるように、ぜん息日記に必ず書いておこう。

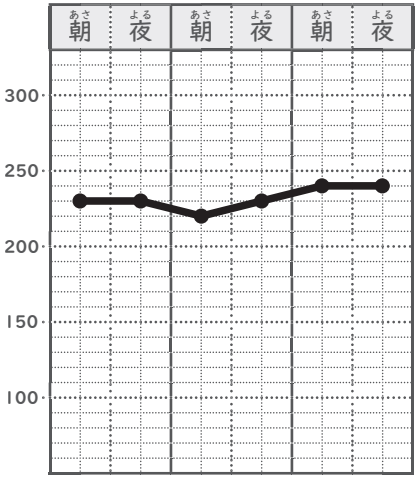
ピークフローの値の測り方の動画はこちら▶

5 力いっぱい速く息をはき出そう。舌を「トゥー」と吹いたり、のどを使って「カー」と吹かないように。

ピークフロー値で自分の状態を知ろう

測定したピークフローの値を折れ線グラフにすると、
ぜん息のコントロールの状態が見た目でわかるようになるよ。

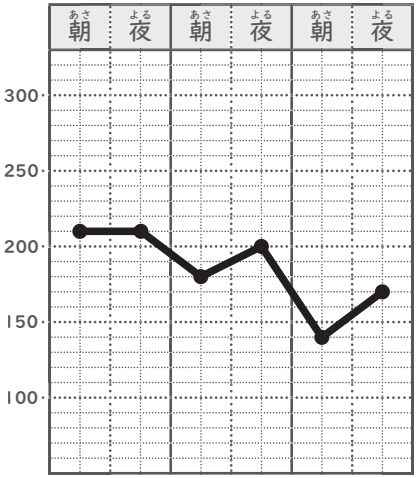
ピークフロー値が でこぼこしていない。



コントロール良好

予防のお薬を中心とした治りょうがうまくいっていて、発作が予防できているよ。この状態が続けば、お薬の量を減らすことができるかもしれないね。

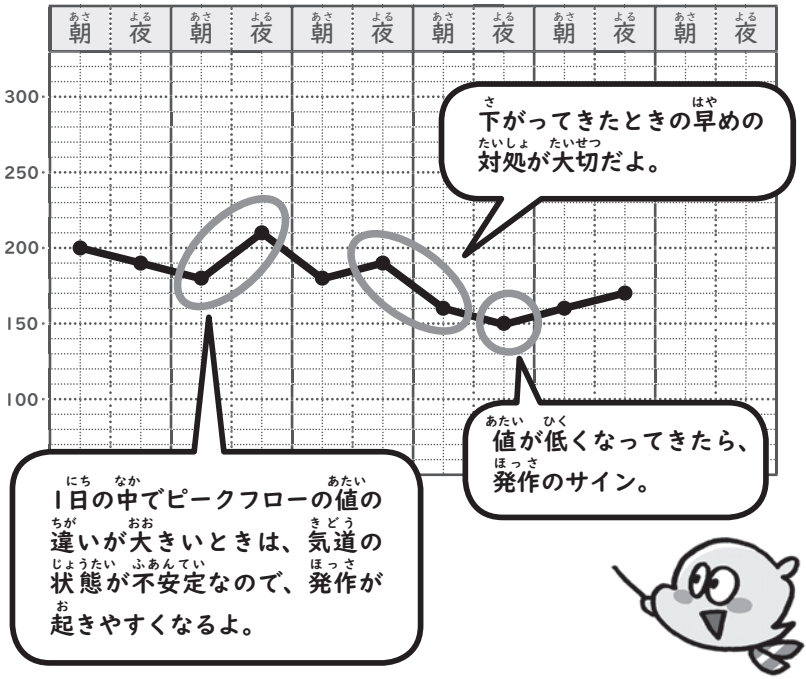
ピークフロー値が でこぼこして 下がっている。



コントロール不良

治療が不十分な可能性があるよ。薬の種類・量などを見直して、ピークフロー値がでこぼこしていない状態を目指そう。

発作のサインをつかもう。



自己最良値を知って覚えておこう。

毎日記録しているピークフロー値で、今までに一番高い値を「自己最良値」として、ぜん息日記のグラフの横に記録しておこう。発作が起きたときに、自己最良値よりどれくらい下がっているかで、発作の程度の目安にすることができるんだ。表紙にあるアクションプランを作るときの参考にもなるよ。

- 80%以上 ……「安全ゾーン」
- 60%～80%…「注意ゾーン1」
- 30%～60%…「注意ゾーン2」
- 30%未満 ……「危険ゾーン」

月	日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
天気 (○を付ける)	☀☁	☀☁	☀☁	☀☁	☀☁	☀☁	☀☁
ふ段の生活 学校 (行かなかったら×)							
ふ段の生活 体の調子 (悪かったら×)							
ふ段の生活 すいみん (ねむれなかったら×)							
ふ段の生活 運動 (できなかったら×)							
体のしょう状 発熱(℃) (熱があったときだけ記入)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体のしょう状 鼻水 (出たら×)							
体のしょう状 せき (出たら×)							
発作 ふだんの発作 (ソックシール)							
発作 運動の発作 (ソックシール)							
予防の薬 吸入薬 朝 (使ったら○)							
予防の薬 吸入薬 夜 (使ったら○)							
予防の薬 飲み薬 朝 (使ったら○)							
予防の薬 飲み薬 夜 (使ったら○)							
発作の薬 吸入薬 朝 (使ったら○)							
発作の薬 吸入薬 夜 (使ったら○)							
発作の薬 飲み薬 朝 (使ったら○)							
発作の薬 飲み薬 夜 (使ったら○)							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。	月曜日 シール	火曜日 シール	水曜日 シール	木曜日 シール	金曜日 シール	土曜日 シール	日曜日 シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
自己最良値 ＿＿ L／min	400														
	350														
80%以上 安全ゾーン	300														
80〜60% 注意ゾーン1	250														
60〜30% 注意ゾーン2	200														
30%未満 危険ゾーン	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月

		日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
天気	（○を付ける）							
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日 シール	火曜日 シール	水曜日 シール	木曜日 シール	金曜日 シール	土曜日 シール	日曜日 シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
400														
350														
300														
250														
200														
150														
100														
ピークフロー値（L／min） 朝														
ピークフロー値（L／min） 夜														

自己最良値

L／min

80%以上 安全ゾーン

80～60% 注意ゾーン1

60～30% 注意ゾーン2

30%未満 危険ゾーン

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月	日	日	日	日	日	日	日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）							
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○）	朝						
		夜						
	飲み薬（使ったら○）	朝						
		夜						
発作の薬	吸入薬（使ったら○）	朝						
		夜						
	飲み薬（使ったら○）	朝						
		夜						
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜

自己最良値

L／min

80%以上
安全ゾーン

80～60%
注意ゾーン1

60～30%
注意ゾーン2

30%未満
危険ゾーン

400
350
300
250
200
150
100

ピークフロー値（L／min）	朝							
	夜							

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月

		日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
天気	（○を付ける）							
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日 シール	火曜日 シール	水曜日 シール	木曜日 シール	金曜日 シール	土曜日 シール	日曜日 シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜

自己最良値

L／min

80%以上
安全ゾーン

80～60%
注意ゾーン1

60～30%
注意ゾーン2

30%未満
危険ゾーン

400
350
300
250
200
150
100

ピークフロー値（L／min）	朝							
	夜							

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月	日	日	日	日	日	日	日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）							
ふだんの生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○）	朝						
		夜						
	飲み薬（使ったら○）	朝						
		夜						
発作の薬	吸入薬（使ったら○）	朝						
		夜						
	飲み薬（使ったら○）	朝						
		夜						
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。	月曜日 朝	月曜日 夜	火曜日 朝	火曜日 夜	水曜日 朝	水曜日 夜	木曜日 朝	木曜日 夜	金曜日 朝	金曜日 夜	土曜日 朝	土曜日 夜	日曜日 朝	日曜日 夜
自己最良値 ＿＿ L／min														
80%以上 安全ゾーン														
80〜60% 注意ゾーン1														
60〜30% 注意ゾーン2														
30%未満 危険ゾーン														
400														
350														
300														
250														
200														
150														
100														
ピークフロー値（L／min） 朝														
ピークフロー値（L／min） 夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月

		日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
天気	（○を付ける）							
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日 シール	火曜日 シール	水曜日 シール	木曜日 シール	金曜日 シール	土曜日 シール	日曜日 シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
400														
350														
300														
250														
200														
150														
100														
ピークフロー値（L／min） 朝														
ピークフロー値（L／min） 夜														

自己最良値
L／min

80%以上
安全ゾーン

80～60%
注意ゾーン1

60～30%
注意ゾーン2

30%未満
危険ゾーン

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月	日	日	日	日	日	日	日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）							
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○）	朝						
		夜						
	飲み薬（使ったら○）	朝						
		夜						
発作の薬	吸入薬（使ったら○）	朝						
		夜						
	飲み薬（使ったら○）	朝						
		夜						
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
自己最良値 L／min	400														
	350														
80%以上 安全ゾーン	300														
80～60% 注意ゾーン1	250														
60～30% 注意ゾーン2	200														
30%未満 危険ゾーン	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月	日	日	日	日	日	日	日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）						
ふだんの生活	学校（行かなかったら×）						
	体の調子（悪かったら×）						
	すいみん（ねむれなかったら×）						
	運動（できなかったら×）						
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）						
	せき（出たら×）						
発作	ふだんの発作（ソックシール）						
	運動の発作（ソックシール）						
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝						
	夜						
	飲み薬（使ったら○） 朝						
	夜						
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝						
	夜						
	飲み薬（使ったら○） 朝						
	夜						
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
自己最良値 L／min	400														
	350														
80%以上 安全ゾーン	300														
80～60% 注意ゾーン1	250														
60～30% 注意ゾーン2	200														
30%未満 危険ゾーン	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月	日	日	日	日	日	日	日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）							
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○）	朝						
		夜						
	飲み薬（使ったら○）	朝						
		夜						
発作の薬	吸入薬（使ったら○）	朝						
		夜						
	飲み薬（使ったら○）	朝						
		夜						
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日 朝	月曜日 夜	火曜日 朝	火曜日 夜	水曜日 朝	水曜日 夜	木曜日 朝	木曜日 夜	金曜日 朝	金曜日 夜	土曜日 朝	土曜日 夜	日曜日 朝	日曜日 夜
自己最良値 L／min	400														
	350														
80%以上 安全ゾーン	300														
80～60% 注意ゾーン1	250														
60～30% 注意ゾーン2	200														
30%未満 危険ゾーン	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

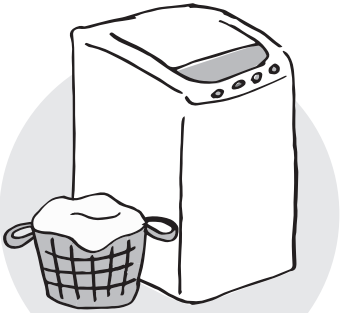
グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

予防のために日ごろからできること

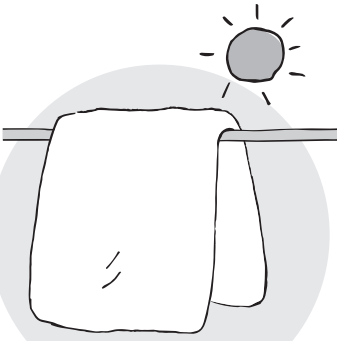
発作を起こす原因はひとりひとりちがいます。発作が起きないようにするには、その原因を取り除くことが大事です。おうちの中では、ダニ対策をメインにしましょう。

こまめにおそうじを
しましょう。

おそうじをしているときは、
窓を開けましょう。

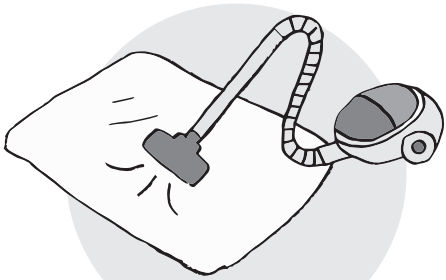


シーツやまくらカバーもこまめに洗たくしましょう。



おふとんは、ときどき、お日さまに干したり、ふとんかんそう機でかんそうさせましょう。

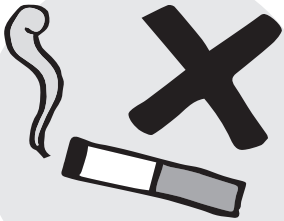
布のいすやソファーにも
そうじ機をかけましょう。



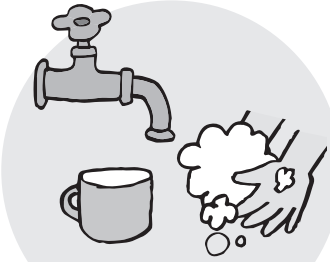
おふとんにもそうじ機を
かけましょう。

ダニ対策以外には！

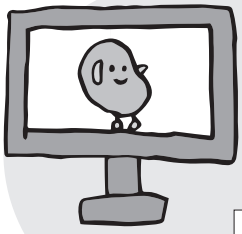
エアコンはカビやフィルター
のほこりに気を付けましょう。



タバコは絶対にやめて
もらいましょう。



かぜをひかないようにうがい
や手洗いをしましょう。



大気汚染のお知らせ
に注意しましょう。

（ホームページ「そらまめ君」）

月

		日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
天気	（○を付ける）							
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日 シール	火曜日 シール	水曜日 シール	木曜日 シール	金曜日 シール	土曜日 シール	日曜日 シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
400														
350														
300														
250														
200														
150														
100														
ピークフロー値（L／min） 朝														
ピークフロー値（L／min） 夜														

自己最良値

L／min

80%以上
安全ゾーン

80～60%
注意ゾーン1

60～30%
注意ゾーン2

30%未満
危険ゾーン

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月

		日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
天気	（○を付ける）							
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬 朝 夜（使ったら○）							
	飲み薬 朝 夜（使ったら○）							
発作の薬	吸入薬 朝 夜（使ったら○）							
	飲み薬 朝 夜（使ったら○）							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日 シール	火曜日 シール	水曜日 シール	木曜日 シール	金曜日 シール	土曜日 シール	日曜日 シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日 朝	月曜日 夜	火曜日 朝	火曜日 夜	水曜日 朝	水曜日 夜	木曜日 朝	木曜日 夜	金曜日 朝	金曜日 夜	土曜日 朝	土曜日 夜	日曜日 朝	日曜日 夜
自己最良値 L／min	400														
	350														
80%以上 安全ゾーン	300														
80〜60% 注意ゾーン1	250														
60〜30% 注意ゾーン2	200														
30%未満 危険ゾーン	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月	日	日	日	日	日	日	日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）							
ふだんの生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
400														
350														
300														
250														
200														
150														
100														
ピークフロー値（L／min） 朝														
ピークフロー値（L／min） 夜														

自己最良値

L／min

80%以上 安全ゾーン

80～60% 注意ゾーン1

60～30% 注意ゾーン2

30%未満 危険ゾーン

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月	日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
天気 (○を付ける)							
ふ段の生活 学校 (行かなかったら×)							
ふ段の生活 体の調子 (悪かったら×)							
ふ段の生活 すいみん (ねむれなかったら×)							
ふ段の生活 運動 (できなかったら×)							
体のしょう状 発熱(℃) (熱があったときだけ記入)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体のしょう状 鼻水 (出たら×)							
体のしょう状 せき (出たら×)							
発作 ふだんの発作 (ソックシール)							
発作 運動の発作 (ソックシール)							
予防の薬 吸入薬 朝 (使ったら○)							
予防の薬 吸入薬 夜 (使ったら○)							
予防の薬 飲み薬 朝 (使ったら○)							
予防の薬 飲み薬 夜 (使ったら○)							
発作の薬 吸入薬 朝 (使ったら○)							
発作の薬 吸入薬 夜 (使ったら○)							
発作の薬 飲み薬 朝 (使ったら○)							
発作の薬 飲み薬 夜 (使ったら○)							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。	月曜日 シール	火曜日 シール	水曜日 シール	木曜日 シール	金曜日 シール	土曜日 シール	日曜日 シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜

自己最良値
L／min

80%以上
安全ゾーン

80～60%
注意ゾーン1

60～30%
注意ゾーン2

30%未満
危険ゾーン

400
350
300
250
200
150
100

ピークフロー値（L／min）	朝							
	夜							

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月

		日	日	日	日	日	日	日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）							
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日 シール	火曜日 シール	水曜日 シール	木曜日 シール	金曜日 シール	土曜日 シール	日曜日 シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
自己最良値 ＿＿ L／min	400														
	350														
80%以上 安全ゾーン	300														
80〜60% 注意ゾーン1	250														
60〜30% 注意ゾーン2	200														
30%未満 危険ゾーン	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

		月	日	日	日	日	日	日	日
			月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）								
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）								
	体の調子（悪かったら×）								
	すいみん（ねむれなかったら×）								
	運動（できなかったら×）								
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）								
	せき（出たら×）								
発作	ふだんの発作（ソックシール）								
	運動の発作（ソックシール）								
予防の薬	吸入薬（使ったら○）	朝							
		夜							
	飲み薬（使ったら○）	朝							
		夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○）	朝							
		夜							
	飲み薬（使ったら○）	朝							
		夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。			月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
自己最良値 L／min	400														
	350														
80%以上 安全ゾーン	300														
80〜60% 注意ゾーン1	250														
60〜30% 注意ゾーン2	200														
30%未満 危険ゾーン	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月	日	日	日	日	日	日	日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）							
ふだんの生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日 朝	月曜日 夜	火曜日 朝	火曜日 夜	水曜日 朝	水曜日 夜	木曜日 朝	木曜日 夜	金曜日 朝	金曜日 夜	土曜日 朝	土曜日 夜	日曜日 朝	日曜日 夜
自己最良値 L／min	400														
	350														
80%以上 安全ゾーン	300														
80～60% 注意ゾーン1	250														
60～30% 注意ゾーン2	200														
30%未満 危険ゾーン	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月		日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
天気	（○を付ける）							
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日 シール	火曜日 シール	水曜日 シール	木曜日 シール	金曜日 シール	土曜日 シール	日曜日 シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
400														
350														
300														
250														
200														
150														
100														
ピークフロー値（L／min） 朝														
ピークフロー値（L／min） 夜														

自己最良値

L／min

80%以上 安全ゾーン

80～60% 注意ゾーン1

60～30% 注意ゾーン2

30%未満 危険ゾーン

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月

		日	日	日	日	日	日	日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）							
ふだんの生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
自己最良値 ＿＿＿ L／min														
400														
350														
80%以上 安全ゾーン														
300														
80〜60% 注意ゾーン1														
250														
60〜30% 注意ゾーン2														
200														
30%未満 危険ゾーン														
150														
100														
ピークフロー値（L／min） 朝														
ピークフロー値（L／min） 夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

運動でじょうぶな体づくり

運動は楽しいし、体もじょうぶになる。でも、運動がきっかけで、せきが出たりゼーゼーしたりして、ぜん息のしょう状が出ることがあるよね。これを「運動ゆう発ぜん息」というんだ。だから、ふだんから発作が出ないように、体の調子をみながら運動しよう。

発作が起こりやすい運動

- いきなり全力で運動する。
- サッカーやマラソンなど長い時間走る運動。
- 寒いときの激しい運動。

※ 運動したときに発作が出るのは予防が必要なサイン。お医者さんに相談しよう！

発作がもし起きたら

・すぐに運動をやめよう。

・楽な姿勢で休もう。

・しょう状が強いときは気管支拡張薬を使おう。

・15分ぐらいたって楽になったら、
また運動を始めてもいいよ。

・15分ぐらいたってもしょう状が治まら
なかったら、病院に行こう。

予防の仕方

・準備体操をしっかりしよう。

・寒い時はマスクをしよう。

・ぜん息が起きにくい運動（ウオーキング、水泳）を
するのもいいね。

・予防の薬をもらっている場合はお医者さんに言われた
通りしっかり使おう。

月

		日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
天気	（○を付ける）							
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日 シール	火曜日 シール	水曜日 シール	木曜日 シール	金曜日 シール	土曜日 シール	日曜日 シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日 朝	月曜日 夜	火曜日 朝	火曜日 夜	水曜日 朝	水曜日 夜	木曜日 朝	木曜日 夜	金曜日 朝	金曜日 夜	土曜日 朝	土曜日 夜	日曜日 朝	日曜日 夜
自己最良値 L／min	400														
	350														
80%以上 安全ゾーン	300														
80～60% 注意ゾーン1	250														
60～30% 注意ゾーン2	200														
30%未満 危険ゾーン	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月

		日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
天気	（○を付ける）							
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日 シール	火曜日 シール	水曜日 シール	木曜日 シール	金曜日 シール	土曜日 シール	日曜日 シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
自己最良値 L／min	400														
	350														
80%以上 安全ゾーン	300														
80～60% 注意ゾーン1	250														
60～30% 注意ゾーン2	200														
30%未満 危険ゾーン	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

		月	日	日	日	日	日	日	日
			月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）								
ふだんの生活	学校（行かなかったら×）								
	体の調子（悪かったら×）								
	すいみん（ねむれなかったら×）								
	運動（できなかったら×）								
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）								
	せき（出たら×）								
発作	ふだんの発作（ソックシール）								
	運動の発作（ソックシール）								
予防の薬	吸入薬（使ったら○）	朝							
		夜							
	飲み薬（使ったら○）	朝							
		夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○）	朝							
		夜							
	飲み薬（使ったら○）	朝							
		夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。			月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
自己最良値 L／min														
80%以上 安全ゾーン														
80～60% 注意ゾーン1														
60～30% 注意ゾーン2														
30%未満 危険ゾーン														
400														
350														
300														
250														
200														
150														
100														
ピークフロー値（L／min） 朝														
ピークフロー値（L／min） 夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月

		日	日	日	日	日	日	日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）							
ふだんの生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日 朝	月曜日 夜	火曜日 朝	火曜日 夜	水曜日 朝	水曜日 夜	木曜日 朝	木曜日 夜	金曜日 朝	金曜日 夜	土曜日 朝	土曜日 夜	日曜日 朝	日曜日 夜
自己最良値 L／min	400														
80%以上 安全ゾーン	350														
80〜60% 注意ゾーン1	300														
60〜30% 注意ゾーン2	250														
30%未満 危険ゾーン	200														
	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月

		日	日	日	日	日	日	日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）							
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬 朝 夜（使ったら○）							
	飲み薬 朝 夜（使ったら○）							
発作の薬	吸入薬 朝 夜（使ったら○）							
	飲み薬 朝 夜（使ったら○）							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
自己最良値 L／min	400														
	350														
80%以上 安全ゾーン	300														
80〜60% 注意ゾーン1	250														
60〜30% 注意ゾーン2	200														
30%未満 危険ゾーン	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月

		日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
天気	（○を付ける）							
ふだんの生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
自己最良値 L／min														
80%以上 安全ゾーン														
80～60% 注意ゾーン1														
60～30% 注意ゾーン2														
30%未満 危険ゾーン														
400														
350														
300														
250														
200														
150														
100														
ピークフロー値（L／min） 朝														
ピークフロー値（L／min） 夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月	日	日	日	日	日	日	日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）							
ふだんの生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○）	朝						
		夜						
	飲み薬（使ったら○）	朝						
		夜						
発作の薬	吸入薬（使ったら○）	朝						
		夜						
	飲み薬（使ったら○）	朝						
		夜						
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
自己最良値 ＿＿ L／min	400														
	350														
80%以上 安全ゾーン	300														
80～60% 注意ゾーン1	250														
60～30% 注意ゾーン2	200														
30%未満 危険ゾーン	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月

		日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
天気	（○を付ける）							
ふだんの生活	学校（行かなかったら×）							
	体の調子（悪かったら×）							
	すいみん（ねむれなかったら×）							
	運動（できなかったら×）							
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）							
	せき（出たら×）							
発作	ふだんの発作（ソックシール）							
	運動の発作（ソックシール）							
予防の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○） 朝							
	夜							
	飲み薬（使ったら○） 朝							
	夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。		月曜日 シール	火曜日 シール	水曜日 シール	木曜日 シール	金曜日 シール	土曜日 シール	日曜日 シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
自己最良値 L／min														
80%以上 安全ゾーン														
80～60% 注意ゾーン1														
60～30% 注意ゾーン2														
30%未満 危険ゾーン														
ピークフロー値（L／min） 朝														
ピークフロー値（L／min） 夜														

400
350
300
250
200
150
100

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

		月	日	日	日	日	日	日	日
			月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
天気	（○を付ける）								
ふ段の生活	学校（行かなかったら×）								
	体の調子（悪かったら×）								
	すいみん（ねむれなかったら×）								
	運動（できなかったら×）								
体のしょう状	発熱（℃）（熱があったときだけ記入）		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	鼻水（出たら×）								
	せき（出たら×）								
発作	ふだんの発作（ソックシール）								
	運動の発作（ソックシール）								
予防の薬	吸入薬（使ったら○）	朝							
		夜							
	飲み薬（使ったら○）	朝							
		夜							
発作の薬	吸入薬（使ったら○）	朝							
		夜							
	飲み薬（使ったら○）	朝							
		夜							
まいにちシール 日記を書けた日はシールをはろう。			月曜日シール	火曜日シール	水曜日シール	木曜日シール	金曜日シール	土曜日シール	日曜日シール

毎日のピークフロー値の数字を下に書き込もう。

1週間たったらグラフにしよう。		月曜日 朝	月曜日 夜	火曜日 朝	火曜日 夜	水曜日 朝	水曜日 夜	木曜日 朝	木曜日 夜	金曜日 朝	金曜日 夜	土曜日 朝	土曜日 夜	日曜日 朝	日曜日 夜
自己最良値 L／min	400														
	350														
80%以上 安全ゾーン	300														
80〜60% 注意ゾーン1	250														
60〜30% 注意ゾーン2	200														
30%未満 危険ゾーン	150														
	100														
ピークフロー値（L／min）	朝														
	夜														

気が付いたことをここに書こう。

グラフが完成したら、ごほうびシールをはろう。

月に1回

やってみよう！

JPACぜん息コントロールテスト

ぜん息の治療には、きちんとぜん息をコントロールできているか、今どんな状態なのかを正しく知ることが大切だよ。

1

この1カ月間に、ゼーゼー・ヒューヒューした日はどれくらいあったかな？

（ぜん鳴の程度）

0回	3点
1回以上だけど毎週ではない	2点
週に1回以上だけど毎日ではない	1点
毎日続いた	0点

2

この1カ月間に、息が苦しくなる発作はどれくらいあったかな？

（呼吸困難発作回数）

0回	3点
時々あるけど続かなかった	2点
時々あってしばらく続いた	1点
ほとんど毎日続いた	0点

3

この1カ月に、ぜん息の症状で夜中に目を覚ましたことはどれくらいあったかな？

（夜間覚醒の頻度）

0回	3点
時々あるけど続かなかった	2点
週に1回以上だけど毎日ではない	1点
毎日続いた	0点

4

運動したり、はしゃいだ時に、せきが出たりゼーゼーして困ることはあるかな？

（運動時のぜん息症状）

まったくない	3点
たまにあるけど困らない	2点
たびたびあって困る	1点
毎日あって困っている	0点

5

この1カ月間に発作止めの薬をどれくらい使ったかな？ 毎日使う予防の薬ではないよ。

（β2刺激薬使用頻度）

0回	3点
1週間に1回以下	2点
1週間に何回かあったけど毎日ではない	1点
毎日使った	0点

テストをした日と点数、合計を計算して書き込もう。

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
① ゼーゼー	点	点	点	点	点	点
② 息が苦しくなる発作	点	点	点	点	点	点
③ 夜中に目を覚ました	点	点	点	点	点	点
④ 運動でせきが出た	点	点	点	点	点	点
⑤ 発作止めのお薬	点	点	点	点	点	点
①から⑤まで足し算しよう	点	点	点	点	点	点

合計が

15点 完全コントロール

とてもよくコントロールされているよ。この状態が続くように頑張ろう。3カ月以上続けば、お薬を減らせるかも。

14～12点 良好なコントロール

よくコントロールされているけど、あともう少し！
来月は完全コントロールを目指そう。

11点以下 コントロール不良

十分にコントロールされていないね。お薬の見直しが必要かもしれないので、お医者さんに相談してみよう。

ぜん息・COPD

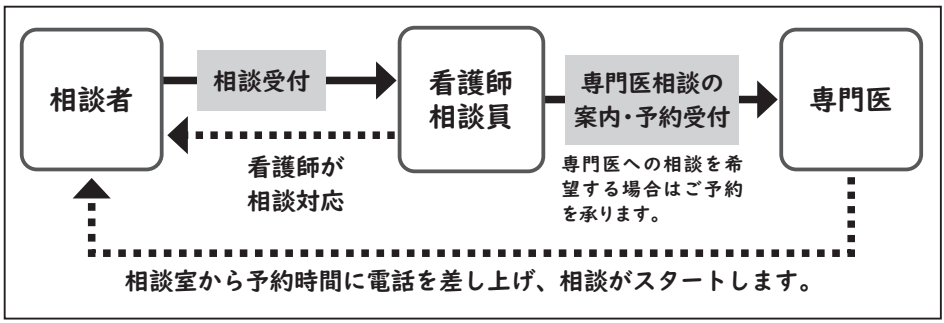
専門医・看護師がお答えします

相談無料

電話相談室のご案内

ぜん息、COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する心配ごとやお悩みについて、専門医と看護師が無料でお答えします。症状のこと、治療のこと、主治医とのコミュニケーションのことなどさまざまな相談に応じます。患者の方はもちろん家族の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。

● 相談の流れ



相談窓口❶ フリーダイヤル

0120-598014（こきゅうはいよ）

受付曜日・時間 月～土曜日（年末年始、祝日を除く。） 10：00 ～ 17：00

専門医相談のご予約、相談日のお問い合わせも気軽にお電話ください。

相談窓口❷ メールフォーム

ぜん息・COPD電話相談室 検索

https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/service/tel.html

※電話での相談は、日本国内のみとなっております。
※個人情報は内部規定に基づき管理し、本電話相談事業以外の目的では使用いたしません。

環境再生保全機構
予防事業部 公式 X（旧Twitter）
@ERCA_yobou

環境再生保全機構（ERCA）予防事業部の公式アカウントです。ぜん息・COPDに関するイベント情報やパンフレットの発行情報などをお知らせしています。

使っているお薬はどれですか？

家族に、□に✓印を入れてもらって、
お医者さんに確認してもらおう。

予防のお薬（発作が起きないように毎日使うお薬）

● 吸入薬　□ドライパウダー 　□加圧式定量吸入器 　□吸入液

［吸入ステロイド薬］□オルベスコ　□キュバール　□パルミコート　□フルタイド
［吸入用ステロイド薬/長時間作用性β２刺激薬配合剤］□アドエア
［長時間作用性β２刺激薬］□セレベント
［抗アレルギー薬］□インタール
□その他の吸入薬（　　）

● 飲み薬　□粉薬　□錠剤　□カプセル

［ロイコトリエン受容体拮抗薬］□オノン　□シングレア／□キプレス
［抗アレルギー薬］□アイピーディ
□その他の飲み薬（　　）

発作のお薬（発作が起きたときに使うお薬）

● 吸入薬　□ドライパウダー 　□加圧式定量吸入器 　□吸入液

□メプチン　□ベネトリン／□サルタノール／□アイロミール
□その他の吸入薬（　　）

● 飲み薬　□粉薬　□錠剤　□カプセル

□ベネトリン　□ブリカニール　□ホクナリン／□ベラチン　□メプチン　□ベロテック
□スピロペント
□その他の飲み薬（　　）

「まいにち げんき ノート」

監修　福岡市立こども病院 アレルギー・呼吸器科 科長　手塚 純一郎
発行　令和2年6月　第1版第1刷
　　令和7年5月　第1版第6刷

独立行政法人 環境再生保全機構
〒212-8554　神奈川県川崎市大宮町1310
　　ミューザ川崎セントラルタワー 8階
電話：044-520-9568（ダイヤルイン）
ホームページ：https://www.erca.go.jp

**このノートは、ぜん息等の患者さんの健康回復にお役立ていただくため、
環境再生保全機構が、作成・配布しております。
お子様のぜん息の克服に、このノートが少しでも役立てられれば幸いです。**

ERCA 独立行政法人 環境再生保全機構

VEGETABLE OIL INK

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、板紙へリサイクルできます。