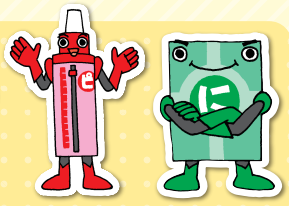
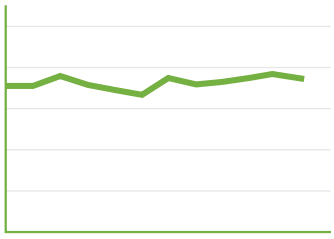
ピークフローメーターの数字を記録しよう



●折れ線グラフでコントロールができているかどうかがわかる。
ピークフローの数字を、折れ線グラフにつけると、ぜんそくのコントロールができているかいないかがひと目でわかるよ。

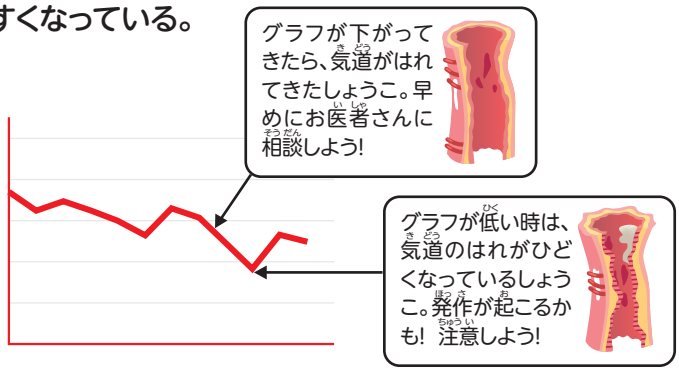
○ グラフが平ら

ぜんそくがきちんと**コントロールできている。**気道のはれが出ていない。



✕ グラフの上がり下がりが大きい

ぜんそくが**コントロールできていない。**気道がはれやすくなっている。



●発作が起こる時、きっかけがわかって、たいさくが立てられる。

ピークフローの記録は、ぜんそく日誌といっしょにお医者さんに見せてみよう。運動する日は先に発作止めの薬を使うなどのたいさくを、お医者さんといっしょに考えよう。

毎日のピークフロー値をグラフにつけましょう ●コピーして使ってね

ピークフロー値（L/min）	げつようび 月曜日		かようび 火曜日		すいようび 水曜日		もくようび 木曜日		きんようび 金曜日		どようび 土曜日		にちようび 日曜日	
	あさ 朝	よる 夜	あさ 朝	よる 夜	あさ 朝	よる 夜	あさ 朝	よる 夜	あさ 朝	よる 夜	あさ 朝	よる 夜	あさ 朝	よる 夜
400														
350														
300														
250														
200														
150														
100														

使用したピークフローメーター

最良値 L/min

いつもとちがっていたらきをつけましょう。→→