

書いてみよう ぜんそく日誌

●コピーして使ってね



がっ
月

		にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
		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	とようび 土曜日	にちようび 日曜日
お天気	☀ ☁ ☂ (○をつける)	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂
ふだんの生活	がっこう 学校 (行ったら○)							
	からだ 身体の調子 (よかったら○)							
	すいみん (よくなったら○)							
	うんどう 運動 (できたら○)							
体のしょうじょう	はつねつ 発熱(℃) (ねつがなければ○)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	はなみず 鼻水 (出なければ○)							
	せき せき (出なければ○)							
発作	ふだんの発作							
	うんどう 運動の発作							
お薬	予防のお薬	つか (使ったら○)						
		つか (使ったら○)						
		つか (使ったら○)						
	発作のお薬	つか (使ったら○)						
		つか (使ったら○)						
フローク	あさ 朝 よる 夜							

発作の大きさについて

発作の大・中・小については、下の例を見て決めよう

小発作

少しゼーゼー・ヒューヒューするけれど、

- 勉強や運動はふつうにできる
- ごはんもふつうに食べられる時



中発作

ゼーゼー・ヒューヒューして息が苦しくなって、

- ずっとすわっているのがつらい
- 歩くのがつらい
- ごはんも少し食べにくい時



大発作

大きな音でゼーゼー・ヒューヒューして

- しゃべることができない
- 歩けない
- ごはんを食べられない時

