

# ぜん息のお子さま向けの事業案内

体験や学習をとおして、お子さまのぜん息について一緒に学びませんか?  
 お子さまの年齢に応じた楽しいプログラムをご用意しています。ぜひご参加ください。



事業名	対象者	対象年齢	申込時期	実施時期
<b>アレルギー予防教室 各区年4回実施</b>	乳幼児健診時に 参加を勧められた お子さま	0歳～ 未就学児	申込み・ 予約不要	日程は、 ホームページで 公開中
<b>アトピー相談 各区年4回実施</b>	湿疹等皮膚症状のある お子さま			
<b>ぜん息教室</b>	医師に「ぜん息」と 言われたことがある お子さまとその保護者	3歳～ 未就学児	1・2回目: 平成26年5月	1・2回目: 平成26年6月
		0歳～ 小学校6年生	3回目: 平成26年7月	3回目: 平成26年9月 (休日開催予定)
<b>ぜん息児水泳教室</b>	「気管支ぜん息」 「ぜん息性気管支炎」と 診断されたお子さま	4歳児(年中児)～ 小学校2年生 (平成18.4.2～ 平成22.4.1生まれ)	平成26年6月	平成26年 9月～12月
<b>親と子の 健康回復教室 (野外教室)</b>	「気管支ぜん息」と 診断された お子さまとその保護者	5歳児(年長児) 小学校1年生 (平成19.4.2～ 平成21.4.1生まれ)	平成26年9月	平成26年10月 (休日開催予定)
<b>健康回復キャンプ</b>	「気管支ぜん息」と 診断されたお子さま	小学校 3年生～6年生	平成26年5月	平成26年8月



※各事業は、平成26年度予算成立後実施いたします。  
 ※各事業の案内チラシは、申込み時期にあわせて各区役所(保健福祉センター)、  
 図書館等に設置します。

大阪市ホームページにもご案内を掲載していますので、ご覧ください。  
 「ぜんそくおこさま」または、「QRコード」で検索してください。



申込み・問合せ | 大阪市保健所 管理課 保健事業グループ ☎ 06-6647-0649

平成26年2月作成

◆ 環境再生保全機構は、大阪市が実施する「ぜん息のお子さま向けの事業案内」をサポートしています。

ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)でお悩みの方は  
 「ぜん息・COPD電話相談室」まで 専門医・看護師が対応いたします。

フリーダイヤル **0120-598-014**



独立行政法人環境再生保全機構 予防事業部事業課

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

大気環境・ぜん息情報館 検索

〒212-8554 川崎市幸区大宮町1310番 ミューザ川崎セントラルタワー8F TEL.044-520-9568 FAX.044-520-2134



## アレルギー予防教室・アトピー相談

ぜん息やアレルギーに関する相談ができます。

### 【内容】

- ① 医師・保健師・栄養士のお話  
・アレルギーの予防と治療、スキンケア、環境整備  
離乳食の進め方と食物アレルギー等のお話
- ② 医師の診察・相談(希望者)
- ③ 保健師・栄養士による個別相談

### 保護者の声

- ・スキンケアの方法がわかって安心できた。
- ・ステロイド薬の使用方法が聞けてよかった。

参加者に、  
ピークフローメーター<sup>※</sup>を  
配付します。

## ぜん息児水泳教室

水泳はぜん息発作を起こしにくい環境で全身運動ができるため、ぜん息のお子さまにとって最適な「たん練」です。

### 【内容】

- ① 勉強会(お子さま・保護者) 1回  
・「ぜん息の基礎知識」「自己管理の方法」等の学習
- ② 水泳実習(お子さま) 10回  
・毎回水泳実習前に、医師による診察を実施  
・泳力別クラスで水泳実習
- ③ 医師のお話・交流会(保護者)  
・教室の期間中、医師のお話、保護者同士の交流会を実施

### 保護者の声

- ・子ども自身が毎回楽しんで前向きに水泳教室に参加することができた。
- ・診察後にプールに入るので安心できた。

参加者に、  
ピークフローメーター<sup>※</sup>を  
配付します。

## 健康回復キャンプ

自然の中で野外活動や学習をとおして、自分自身で健康・体調管理することを学びます。

### 【内容】

- ① キャンプ前勉強会  
・「ぜん息の基礎知識」「自己管理の大切さ」等の学習
- ② キャンプ(お子さまのみ2泊3日)  
・さまざまな野外活動、学習を行いながら「薬の自己管理」「発作時の対応」等の健康管理を学習
- ③ キャンプ後勉強会  
・医師のお話、レクリエーション等を実施

### 保護者の声

- ・子ども自身の病気に対する意識が高まり、自分で体のことを考えるようになった。
- ・参加してから自分で進んで薬を飲むようになり、よかった。

## ぜん息教室

親子で一緒に体験できるプログラムに参加してぜん息について学びます。

### ★楽しく親子ビクス体験(2回連続講座)

・親子での運動体験のほか、医師のお話、保護者交流会、個別相談等を実施

### ★講演会

・ぜん息について医師のお話、スキンケアの基礎について体験・実習  
親子ビクス体験、医師・保健師・栄養士による個別相談等の実施

### 保護者の声

- ・楽しみながら腹式呼吸の練習ができてよかった。
- ・医師の専門的なお話が聞けてよかった。

## 親と子の健康回復教室

野外活動や学習をとおして、ぜん息のお子さまが小学校生活を送るうえでの注意点や健康管理の方法等について学びます。

### 【内容】

- ① 野外活動  
・親子でハイキング、レクリエーション等の活動
- ② 勉強会・交流会  
・「ぜん息の基礎知識」「自己管理の方法」等の学習  
・保護者交流会を実施

### 保護者の声

- ・気軽に参加できるレクリエーションが多く楽しかった。
- ・交流会で、同じ病気でもそれぞれ経過が違うということがわかり、よかった。

お子さまが自己管理できるよう年齢に応じて、「ぜん息」について楽しく学んでもらえます。

### 【ぜん息の理解】

「ぜん息ってどんな症状?」  
「発作予防ってできるの?」  
「ぜん息の時、体の中はどうなってるの?」  
「しんどくなったらどうしたらいいの?」等  
模型や絵を用いて分かりやすく学びます。

### 【自己管理について】

・ピークフローメーターや「げんきノート」を用いて体調や服薬等の自己管理の大切さを学びます。  
・実際に腹式呼吸の練習を行います。



※ピークフローメーターは「息の速さ」を測定する器具で、継続して測定することでお子さまの体調管理に役立てることができます。

大阪市ホームページにも掲載しているよ!  
「ぜんそくおこさま」または、  
「QRコード」で検索してね!



## 小児ぜん息などの医療費助成について

【対象】 健康保険に加入している15歳未満で気管支ぜん息、ぜん息性気管支炎、慢性気管支炎、肺気腫にかかっている方に対して、医療費の自己負担分の一部を助成します。ただし、他の公的医療給付等を受けられている方は除きます。

【手続き】 お住まいの区の区役所(保健福祉センター) 保健福祉課

【問合せ】 お住まいの区の区役所(保健福祉センター) 保健福祉課 又は、大阪市保健所 管理課 審査・給付グループ 電話:06-6647-0713