気管支ぜん息をなえるプラン

もしものお守り

1 災害の備えに大切なこと

気管支ぜん息の正しい診断を受ける

知る（自分のぜん息を）
- 自分には「ぜん息がある」事を知る
- どんな環境や状況がぜん息の悪化を引き起こしてしまうかを知る

伝える（自分のぜん息を人に）
- まわりの人に「ぜん息がある」ことをはっきり正しく伝える
- 助けが必要な時の伝え方を知る

覚える（いつもの薬を）
- いつも使っている薬を覚える
- 症状が出た時の薬の使い方を覚える

自分を自分で守ろう

2 自分の非常持ち出しバッグ

● 持ち出すものを書こう

Point いつも持っている薬・お薬手帳の控えや病状のメモも忘れずに。

3 避難所で気をつけることは？

● 自分が気をつけることを書こう

Point ペット・ダニ対策、マスクの着用、吸入器のための電源のチェック！

4 事前に調べよう・決めよう

1. 家族が集まる避難場所

2. 学校・会社から自宅までの距離・時間

歩いて	距離
分	km

3. 家族の連絡先

名前（ふりがな）
携帯電話番号
名前（ふりがな）
携帯電話番号
安否確認方法
災害用伝言ダイヤル等

薬の情報

長期管理薬
・吸入　有 or 無
薬剤名

・内服　有 or 無
薬剤名

発作時に備えた処方
・吸入　有 or 無
薬剤名

・内服　有 or 無
薬剤名

動物との接触や水コリ等の舞う環境での活動への注意　必要 or 不要

かかりつけ病院
電話番号・担当医など

自分の情報

名前（ふりがな）
保護者の名前
血液型　型
生年月日
住所　〒
電話 ①
番号 ②
学校名
勤務先
学校 / 勤務先
電話番号

ぜん息 があります

以下のアレルゲンに反応します。

ご協力ありがとうございます。

NO