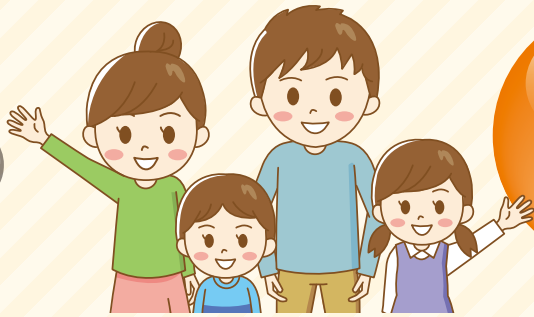


# ぜん息のお子さま向けの事業案内

大阪市



参加費  
無料  
(要申込)

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プログラムをご用意していますので、ぜひお申込みください。

●事前勉強会(1回)  
6/27(月)午後  
●水泳実習(10回)  
7/4~9/12  
毎週月曜日 午後  
※祝日を除く



## ぜん息児水泳教室 (定員40名)

**対象** 4歳児(年中児)~小学校6年生で  
「気管支ぜん息」「ぜん息性気管支炎」と診断された  
お子さま(平成22.4.2~平成30.4.1生まれ)  
**実施会場** ●セントラルスポーツ浪速屋内プール  
**申込期間** 4/4~5/13

※参加時には、大阪市指定の診断書をご提出いただく必要があります。

2日間コース  
①1日目  
11/5(土)午後  
②2日目  
11/19(土)午後



## 子どものぜん息とアレルギー講演会

スキンケア・吸入・呼吸法の体験ができます!!

**対象** 0歳から小学校6年生の  
「ぜん息」と言われたことがあるお子さまがいる又は  
アレルギーに関心のある保護者  
**実施会場** ●大阪市立北区民センター  
**申込期間** ①10/1~11/4  
②10/1~11/18

10/29(土)

## ぜん息児童の親子ハイキング (野外教室)

~親子で楽しむハイキング~  
空気がキレイな山でぜん息に負けない  
体力づくりをしませんか?! ※医師の同伴あり

**対象** 5歳児(年長児)~小学校2年生で  
「気管支ぜん息」と診断されたお子さまとその保護者  
(平成26.4.2~平成29.4.1生まれ)  
**実施会場** ●大阪府立少年自然の家  
**申込期間** 4/4~10/14



## 乳幼児アトピー・ぜん息相談

「この湿疹ってアトピー?」「季節の変わり目にゼーゼーヒューヒューする…」  
正しい知識を得て、ぜん息・アレルギーの予防に役立てましょう!

**対象** 未就学(0歳~)の  
アトピー性皮膚炎やぜん息について相談を希望するお子さまとその保護者

5月13日(金)	西成区保健福祉センター
7月14日(木)	浪速区保健福祉センター
9月7日(水)	中央区保健福祉センター
11月18日(金)	西区保健福祉センター
令和5年1月12日(木)	北区保健福祉センター
3月7日(火)	城東区保健福祉センター

いずれも午前10時~12時(受付9時45分~)

### <<参加できる事業の一覧(学年別)>>

0歳児	1歳児	2歳児	3歳児 (年少児)	4歳児 (年中児)	5歳児 (年長児)	小学校 1年生	小学校 2年生	小学校 3年生	小学校 4年生	小学校 5年生	小学校 6年生
子どものぜん息とアレルギー講演会											
乳幼児アトピー・ぜん息相談											
						ぜん息児水泳教室					
						ぜん息児童の親子ハイキング(野外教室)					

### 乳幼児アレルギー電話相談

保健師・栄養士がぜん息などのアレルギーについて電話相談をお受けしています。

専用ダイヤル

06-6647-0784

月~日 祝日・年末年始を除く  
9時~12時 13時~16時

※医療機関受診のためのご紹介は行っておりません ※通話料は利用者負担



大阪市ホームページにも  
ご案内を掲載しています。  
「ぜんそくおこさま」で検索

申込み  
問合せ

大阪市保健所  
管理課 保健事業グループ



06-6647-0648

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により、事業を中止することがあります。

◆ 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」をサポートしています。



ぜん息に関する心配ごとや悩みごとは「ぜん息電話相談室」まで  
専門医・看護師が対応いたします。

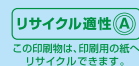
フリーダイヤル  
0120-598-014  
受付曜日・時間 月~土曜日(祝日を除く)10:00~17:00



独立行政法人 環境再生保全機構 <https://www.erca.go.jp/yobou/>

〒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.044-520-9572 FAX.044-520-2134 法人番号8020005008491

大気環境・ぜん息などの情報館 検索



# 各事業の内容

## 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最適な運動です。教室を通じて体力の向上や自己管理方法の習得を図ります。

**対象児** 「気管支ぜん息」「ぜん息性気管支炎」と診断されている  
**4歳児(年中児)～小学6年生**(大阪市内在住に限る)

- 事前勉強会(保護者対象)1回
- 水泳実習10回
  - ・毎回水泳実習前に医師による診察を実施
  - ・泳力別のクラス分けで水泳実習
  - ・実習中に保護者を対象に医師との勉強会や交流会を実施

ピークフローメーター  
・ぜん息日誌  
無料提供



### 保護者の声

- ▶子どもが楽しんで参加し、水泳を好きになってくれ自発的に運動をしたがるようになりました。
- ▶同じようにぜん息で悩んでいる子どもたちと水泳を通じて交流できました。

## 子どものぜん息とアレルギー講演会 (2日間コース)

ぜん息やアレルギーについて、メカニズムからケアと治療まで専門医師等がわかりやすくお話しします。スキンケアや呼吸法の体験コーナー、医師・栄養士による個別相談もあります。

### 1日目 ～基礎編～

- 小児アレルギーエデュケーターによる講演
- 医療と栄養の個別相談
- スキンケアや吸入器使用等の体験

### 2日目 ～実践編～

- 専門医師の講演
- 健康運動指導士の講演
- 医療と栄養の個別相談



### 保護者の声

- ▶色んなことをご相談出来て、気さくに話せてとても参考になりました。
- ▶実際に泡立てて触ることで家でも出来そうだと思います。家でも実践したいと思います。

## ぜん息児童の親子ハイキング (野外教室)

野外活動や学習を通して健康管理の方法や学校などの集団生活を送るうえでの注意点等について学びます。

- 親子でハイキングや野外活動
- ぜん息の学習(子ども対象)
- 医師講話(保護者対象)
- 保護者同士の交流会

ピークフローメーター  
・ぜん息日誌  
無料提供



### 保護者の声

- ▶子どもがとても楽しそうでした。天気もよく、気持ちよくハイキングできました。
- ▶お医者さんが一緒に安心してハイキングを楽しめました。

## 乳幼児アトピー・ぜん息相談

アトピー性皮膚炎やぜん息などのアレルギー相談を個別に行っています。

- 医師の診察・相談
- 医師・保健師・栄養士の講話(希望者)  
アレルギー・ぜん息・アトピー性皮膚炎の予防と治療、正しいスキンケアのポイント、ダニ除去のための掃除のコツ、食物アレルギーについて等
- 保健師、栄養士による個別相談(希望者)

### 保護者の声

- ▶洗いやスキンケアの方法、お部屋づくりのポイントや掃除方法など正しい知識を得ることができました。
- ▶丁寧に教えてもらい、細かいところまで聞いていただいたのでとても勉強になりました。

～「ぜん息」について年齢に応じてお子さまが自己管理できるよう楽しく学びます～

### ぜん息の理解

「ぜん息ってどんな病気?」「発作時の体の中はどうなっているの?」「しんどくなったらどうしたらいいの?」「発作予防ってできるの?」等模型など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ぜん息日誌を用いて自己管理の大切さを学びます。
- ・腹式呼吸を習得します。

ピークフローメーターとは「吐く息の速さ」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。



### ぜん息日誌とは

日々、日記をつけることで、自分の体調の変化に気づき、悪化する前に対応することができます。

