



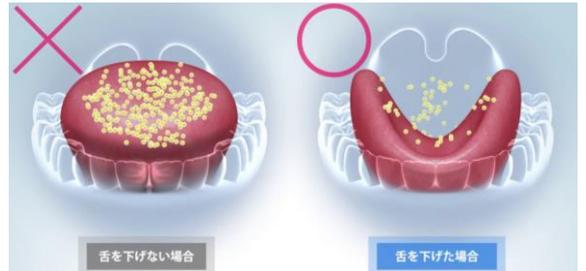
# アレルギーっ子だよ

喘息治療の一つである吸入薬。子どもたちが上手に忘れず続けていくことは、それを支える家族とともに大変なことです。そんな吸入を正しく嫌がらずにできるようなコツや継続の工夫をご紹介します。

舌を下げればより確実に吸入できる！だから……

## ～はひふへ“ほー”吸入トライしてみよう～

1. 「ほー」と歌いながら息を吐き、顔を上げる  
この時のポイントは舌を両端に丸め空気の通りを作るイメージ
2. 舌はそのままの状態吸入器を咥える  
吸入口の下に舌を入れよう
3. 吸入器をプッシュし薬を吸い込む  
心の中で「ほー」と歌いながら吸う！！！！
4. 息どめ5秒  
お薬をしっかり気管支に浸透させよう
5. 終わったらクチュクチュウがいまたは飲み物や食事をとるなどお薬を洗い流しましょう  
(声枯れや、口腔ガングダ防止のため)



“ほー”と息を吐く→舌が下がる  
→薬が気管支の奥まで届く



## 吸入を忘れえず、嫌がらずに続けていくための工夫

～子どもたちの気持ちに寄り添って性格に合った方法を見つけましょう～

なにこれー、何するものなの？怖い

吸入無理やいやらないでー、自分でやりたい

ご褒美が欲しい、褒めてほしい

眠いからやいたくない  
もう寝まーす

まずは吸入器と友達になろう。一緒に触らせてあげたり、匂いをかいてみたいしよう。吸入器にシールを貼ったり、周りにお気に入りのぬいぐるみやフィギュアを飾って慣れる

強制ではなく、準備や持つことなどできることは自分でできるようにして達成感や習慣化する

喘息日記とシール帳一体型の作成。アプリやノート式の喘息日記もありますが、親子で一緒に我が子だけの日記を作り上げていき、受診の際の参考にすることもできます。吸入頑張った分だけシールが集まり、やる気アップ！

夜の吸入は寝ぐずりを避け入浴前に。そうすればお風呂で口回りも洗え、うがいもまだ上手にできなくてもお風呂場なら服や洗面所が濡れることを気にせずできます

