

# ほけんだより

臨時号 2018. 2. 16

大鷹沢小学校 保健室

～おうちの人といっしょによみましょう～

作成：白石市養護教諭部会

2月17日～2月23日はアレルギー週間です。

## 食物アレルギーって なぁに？

「食物アレルギー」という言葉を聞いたことがありますか？

私たちの体の中では、外から入ってきた細菌やウイルスをやっつけて体を守ろうとする働きがあります。この体を守る働きのことを「免疫」と言います。免疫が強く働き、ある特定の食べ物に対して、体が激しく反応してしまうことを「食物アレルギー」と言います。

## 原因となる食べ物

食品表示はアレルギーをひきおこしやすい材料を表示しています。

<必ず食品表示しなければならないもの>



<できるだけ食品表示するもの>

あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ、ごま、カシューナッツ など

## 食物アレルギーの症状

**皮膚**

- かゆみ、赤み
- じんましんみたいなぶつぶつ

**呼吸器**

- くしゃみ、せき
- 息をしにくい

**消化器**

- おなかか痛くなる
- 吐く



**粘膜**

- くちびるがはれる
- まぶたがはれる
- 鼻がつまる

**その他**

- ぐったりする
- おきていられない

☆全身に症状がでることを「アナフィラキシー」といいます。ひどい場合は、命に関わる場合もあります。(アナフィラキシーショック)



# 食物アレルギー ○×クイズ

○×クイズに答えながら、食物アレルギーについて、もっと理解しましょう。

Q1. 食物アレルギーは、嫌いな食べ物でおこりやすい。

A1. ×

食物アレルギーは好き嫌いではありません。



表面の「食物アレルギーの症状」がある場合は、食物アレルギーかもしれません。すぐに家の人や先生に知らせて、お医者さんに調べてもらいましょう。

Q2. 食物アレルギーの原因の食べ物を食べなくても、症状がでることもある。

A1. ○

食べていなくても症状がでることがあります。



食物アレルギーにより、食べ物が顔や手についたり、食べ物の粉を吸い込んだりすることで具合が悪くなることもあります。

また、食べた後に運動をしたりすると、具合が悪くなることもあります。

Q3. 給食後に体にぼつぼつがでてきたが、放っておいた。

A1. ×

体にぼつぼつがでてきたときには、放っておきません。



給食時間と一緒に遊んでいるときに、具合が悪くなったときには、食物アレルギーかもしれません。すぐに先生や大人にお話ししましょう。

周りに食物アレルギーのある友だちがいる人は、友だちの食物アレルギーを理解し、症状が出ないようにみんなで協力しましょう。



## 〈保護者のみなさまへ〉

学校では、すべての子供が安心して学校生活を送ることができるように願い、全職員で食物アレルギーの対応をしています。

また、白石市の養護教諭部会では、平成27年度より「食物アレルギーへの対応」をテーマに研究を進めています。そのなかで、食物アレルギーについて多くの方に知っていただきたいと思い、ほけんだよりを発行しました。ぜひ、このほけんだよりへの御意見・御感想をお待ちしています。

参考文献：「食物アレルギー対応マニュアル～アナフィラキシー事故を起こさないために～」

「保健室でみるアレルギーの本」