

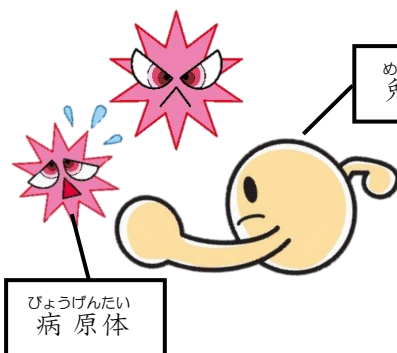
えいようだより

れいわ
令和 2(2020)年 10月
ほ こそしゅ
～保護者のかたへ～
おおさか し りつみなみ つ もりしょうがっこう
大阪市立南津守小学校

しょくもつ 食物アレルギーについて知ろう

わたし からだ ゆうがい さいきん びょうげんたい からだ まも めんえき はたら
私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫」という働き
があります。食物アレルギーはこの「免疫」が本来無害なはずの食べ物に対して過敏に反応し
てしまうことによって起こります。吸収された食べ物（アレルゲン）が血液にのって全身に運
ばれるため、め はな のど はい ひ ふ ちょう 腸などでさまざまな症状が現われます。

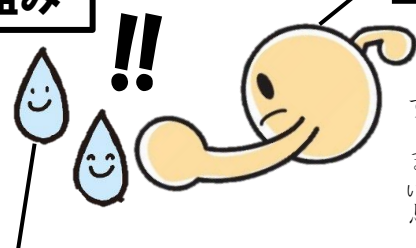
めんえき し く 免疫の仕組み



めんえきさいぼう
免疫細胞

めんえきさいぼう びょうげんたい たたか
免疫細胞が病原体と戦って
わたしたちの体を守っています。
たいちょう わる ねつ で
体調が悪いときに熱が出るのも
めんえき し く
免疫の仕組みです。

しょくもつ し く 食物アレルギーの仕組み



めんえきさいぼう
免疫細胞

からだ まも がい
体を守ろうと、害のないは
ずのものまでこうげきしてしま
います。体がかゆくなったり、
いき くる
息が苦しくなったりします。

食物アレルギーを起こしやすい食品

とくていげんざいりょう 特定原材料 (げんいん ひと おお 原因でおこる人が多い)	たまご にゅう こむぎ らっかせい 卵、乳、小麦、そば、落花生(ピーナッツ)、えび、かに
とくていげんざいりょう じゅん 特定原材料に準ずる (げんいん ひと 原因でおこる人がいます)	あわび、いくら、いか、さけ、さば、ぶた肉、とり肉、まつたけ、 やまいも、くるみ、ごま、だいず、カシューナッツ、ゼラチン、 バナナ、りんご、モモ、オレンジ、キウイ、スイカ、アボガド、キュウリ

※そば粉、小麦粉などはすいこんただけでおこることもあります。

《にほん しんこう しりょう
日本スポーツ振興センター資料》

アナフィラキシー

アレルギーの症状が複数の臓器に現れる場合をアナフ
ィラキシーといい、さらに血圧低下や意識障害をとともなう場
合をアナフィラキシーショックといいます。短時間で症状
が進行し、命の危険を伴う可能性があるため、至急救急
車を呼び、エピペン®を処方されていればすぐに使用します。

エピペン®

ペン型をしたアドレナリ
ンの自己注射剤です。心
臓の働きを強くし、血管を
広げて呼吸を楽にするなど
の即効性があります。



しょう ちゅうがっこう たいおう 小・中学校でのアレルギー対応

しょうがっこう ちゅうがっこう おおさか しきょういく いんかい さくせい
小学校・中学校では、大阪市教育局が作成する「食物アレルギー個別対応の手引
き」に基づき、対応を行っています。また、8・9・10月を『食物アレルギー対応サポ
ート月間』とし、卵・牛乳・小麦などの食物アレルギーをもつ児童がほかの児童と同じ
ように給食を食べられるよう使用する食品に配慮した献立を提供しています。

しょう しょうざい はいりょ こんだて 使用する食材に配慮した献立

10月1日(木)	かつおのマリネ焼き[ノエッグドレッシング]
10月6日(火)	じゃがいもときゅうりのサラダ[ノエッグドレッシング]
10月13日(火)	ポークカレーライス[米粉]
10月21日(水)	コーンクリームシチュー[米粉]
10月27日(火)	ハヤシライス[米粉]

10月は、小麦粉の代わりに
こめこ つか
米粉を使ったカレーうどんや、卵
つか
を使っていないノンオイルドレ
ッシングを使用しています。

ただ し しょくもつ 正しく知ろう！食物アレルギー

- ・食物アレルギーは好き嫌いではない
- ・食物アレルギーのある人に食べ物を
あげたり、無理にすすめたりしない
- ・食べているときや食べた後に様子が
おかしいときは、すぐに周りの大人に知らせる
上記のことを、お子さんにも話してあげてくださいね。

