

たいへん！たいへん？

わたしの体

アレルギーって
なあに？



川村小学こう 1ねん竹じみ
の村 ことき

もくし"



はじめに



「アレルギー」ってなに？



一休み①



アレルギーはどのようにしておきる？



一休み②



アレルギーのげんいん、どうつきとめる？



一休み③



げんいんがわか、たら



一休み④



四大アレルギーはどのようにしてなる？
げんいんとたいさく



一休み⑤



わたしの体は・・・



〇〇〇〇行しんきょく ♪



ほけんしつでのくふう
～インタビュー～



おかりに



さん＝う・りんよう女けんリスト



しりょう・ふうく

※ しゅしんはすべて、おかあさんがさつ
えいしてくれていきます。

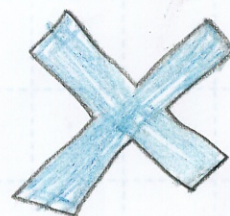
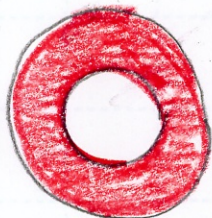
はじめに

わたしは、生トマトを食べることができません。イビもい、ぱいは食べることもできません。そして、花ふんしょうもありません。

これは全て「アレルギー」といいます。

ようちえん生のころ、クラスにアレルギーのげんいんがぎゅうにゅうの子がいました。わたしのおかあさんは、イビ、かに、生トマト、花ふんしょう、などがあったので、「アレルギーのデパートよ！」とはなしてあります。

みなさんのまおりにても、アレルギーをもつ人がいませんか？「ぎゅうにゅうがのめないんだ」、「あれもダメ、これもダメ、ただのあがまよ」とおもっていませんか。すじになおるばあいもあれば、いの方にかがあることだってあります。



そもそも、アレルギーってなに？

あたしはおおくの人に、アレルギーについてしってもらったとて、じぶんの体がかんがえながらちようさしようとおもいました。

2024ねん7月1日

小学生になって
いっぱいやりたいことが
できるようになったよ！

どんなこと
しようかな。

まずは、
「しらべるからしめい」
コンクール



「アレルギー」ってナニ？

そもそもアレルギー。てなんでしょう？
 かんがえてもうまくもつめいできません。
 まずは、「アレルギー」ということばをし
 らべてみようとおもいます。

そこで、よく行く「中お
 うとしょかん」で、子ども
 コーナーとおとなコーナー
 をはじめからはじめまでしらべ
 てみました。本もかりました。



ちなみに、としまくのとしょかんはぜん
 ぶでハツあります。そのうちの一つは、か
 したしせんようです。

豊島区立中央図書館
 メインエントランス

いえにあるじてん

• ドラえもん はじめその こくごじてん
 だいいはん (小学かん)

「あるきま、たものやしげきに、ぶつうよ
 りもず、とかんじやすりこと。」

• しんりいんぼー小学こくごじてん かい
 ていだいおはん (学けん)

「生ぶつがあるぶつ、しつにたいしてしめす、
 いじょうなはものう。じんましん、ポニシ
 リンション、花ふんしょうなど。▶「ドイ
 シゴ」

としょかんにあったいてん

・ポプラディア 1 たい三はん(ポプラ社)
 「ヒトやどうぶつの中からだに、あるぶつ、レ
 コが入ることで、そのぶつしつにたいする
 ニうたいかでして、めんえきけいのかんじ
 せいがいじょうはたかまり、じんましん、
 けい、がんきくなどきおきおきこと。い
 (じょうかべんしょうともいう。)」

・カタカナゴ大いてん (あかねしょうぼう)
 「①小むぎやにめうせいひもなどのしよく
 むんや、かふん、あるぶつしつが体の中に
 入ったとき、そのぶつしつを体からおい
 だそうとしておこるはものう。②あるもの
 ごとをきもちがうけつけないこと。」

・kids ジャポニカ (小学かん)
 「めんえきのいじょうなはたらきによつて、
 めんえきやぜんそく、じんましん、あるいは
 こきゅうなんなどいしょうじょうが
 なること。めんえきは、びょうきのもとによ
 なるさいきなどから体をまもるじゅうよ

うなしくみで、さうきんなどのいぶつが体
 に入るとくると、それを二うげきしてとり
 の二うとする。ところか、あるとくてい
 のふしつにたいしていじょうなはんのう
 がおきると、アレルギーのさまざまなしよ
 うじょうがあらわれる。」

・きょうしのためのきゅうきゅう百かだ
 いはん(大しゅうかんしょてん)
 「生体は、そこからのしげきが入るとみを
 まもるためにははんのうがおきます。そのは
 んのうが全体にたいしてゆうえきにはたら
 くばあいはめんえきとよばれ、生体にたい
 してふりなげんじょうがおきるばあいはア
 レルギーとよばれます。アレルギーさひき
 おこるしげきには、しよくもつやハムスダ
 スト、ダニ、花粉、たばこのけむり、か
 くしゃか学ぶ、しつなどがあり、さまざま
 です。おなじ一つのしげきにたいしてアレル
 ギーでもおなじようなアレルギーはんのうが
 おこるわけではないのは、体しつ(いぜん)や
 かんきょうなどがあり、その人がびんせいの
 しょうじょうのてかたにえいせいようするの
 らです。」

つまり、「あるとくでいのぶしつなど
 がげんいんでおこる体のほんのうのこと」、
 「いつもはもとが¹¹ないのには、とくべつな
 ほんのうをしこしきう^ニと」といえます。

ことばをしらべていってきついたことかあ
 ります。それは、「〇〇アレルギー」とこ
 とばもあれば、つかないことばもあり
 ます。

- つくもの**
- ・しよくもつアレルギー
 - ・アレルギンせいびえん
 - ・アレルギンせい
けつましえん

- つかないもの**
- ・アトピーせいびえん
 - ・かぶれんしよん
 - ・きかんせいびえんそく
 - ・じんましん

アレルギーは、「びよ¹¹うまのなまえでは
 なく、めんえきほんのうのいじょうによつ
 ておきるびよ¹¹うまのそうしよ¹¹う」で、「お
 おくのしゆる¹¹いがある」ことがわかりまし
 た。



一休み①

「アレルギー」これはえいごでは、「
 「allergy」とかきます。
 これはギリシャ語の、
 (・allos (べつの、かおった)
 ・ergo (はんのう、さよう)
 という二つのたんごをくみあわせてつく
 られたことばです。「べつのはんのう」「
 かおったはんのう」といういみです。

右のしゃしんは、オースト
 リアのバロカいの「クレメン
 ス・フォン・ペルケ」です。
 この人がろんぶんの中でアレ
 ルギーということばをはじめ
 てつかいました。

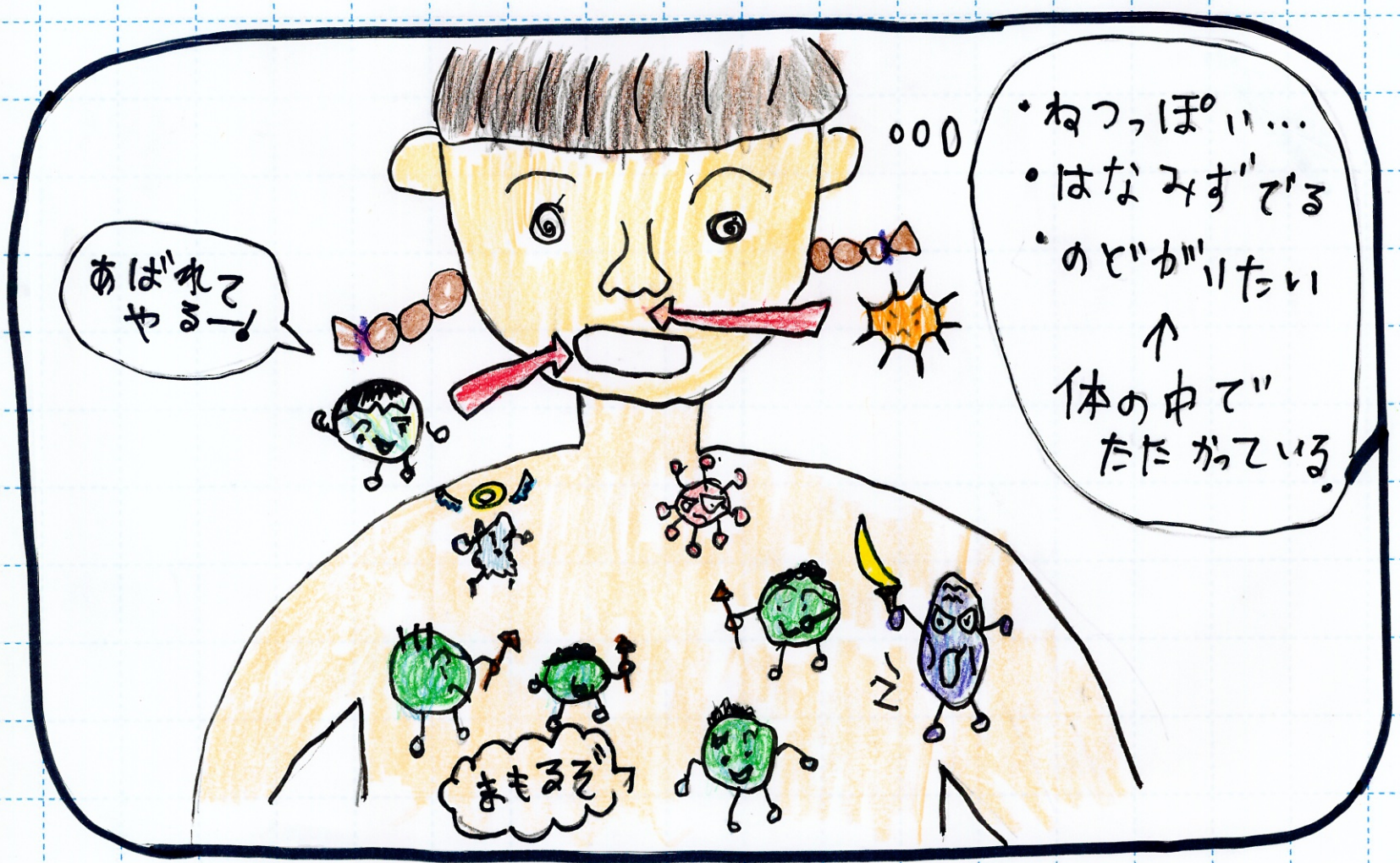


(しゃしん①)

アレルギーは どうしておきる？

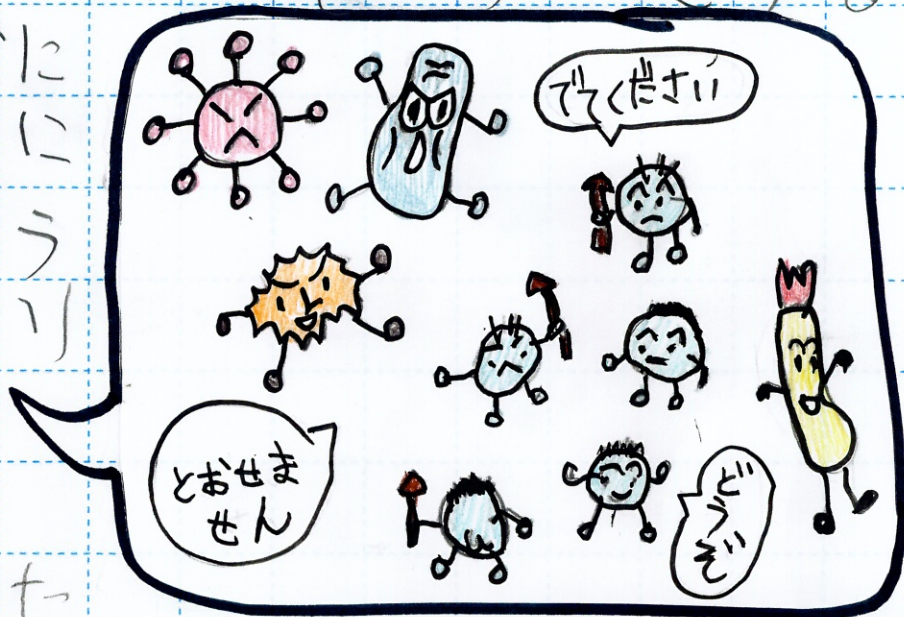
人の体には、わるいものが入ってきてきたときにそれをおいだしたり、やっつけたりする力があります。それを「めんえきシステム」といいます。

アレルギーは、わたしたちの体をまもってくれるめんえきシステムがぼうそうしてしまい、体にあるいものではないのにやっつけようとしてしまうことです。



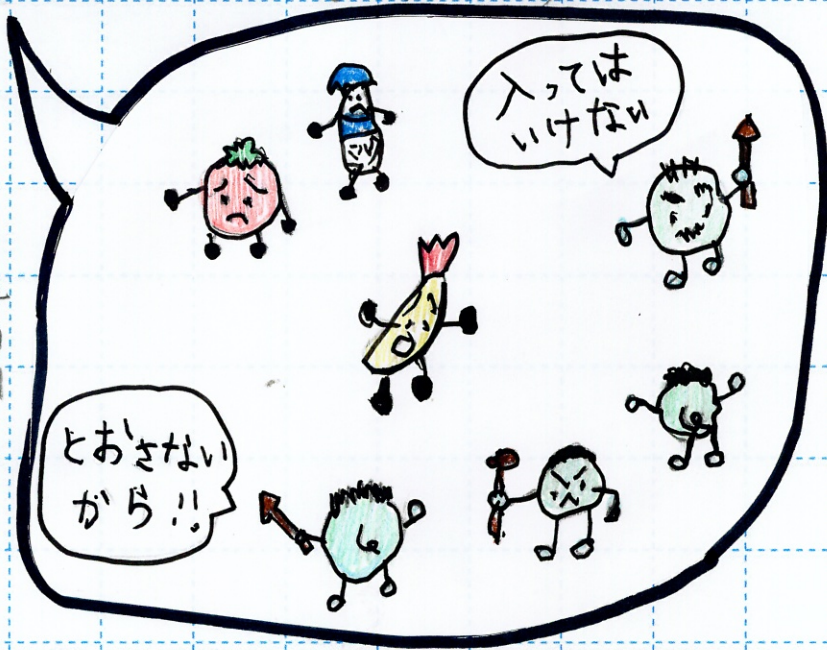
たとえばかぜのウイルスが体に入ってくると、わたしたちの体はウイルスを体のそとに出そうとこうげきします。そのとまにねつがでたり、せきがでたり、はな水がでたりします。一どウイルスをこうげきするときおくされ、つぎに

おなじウイルスが体にはいってまてもしうりいしょうがかるがったりします。



しかし、かうんやたぐものなごきげんせいがかひくいものにとましても、「体におるいものだ」「体のそとにださなまや、こひつよういじょうにこうげきしてしま、かゆみやいきぐるしきもちあるさなどのしやうじょうをひきおこしてしまうばあいがあります。これ

これが、「めんえきシステムのいじょうばんのう」=「アレルギー」です。



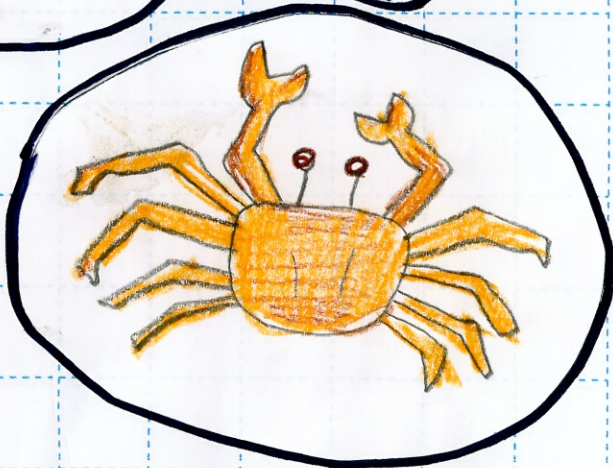
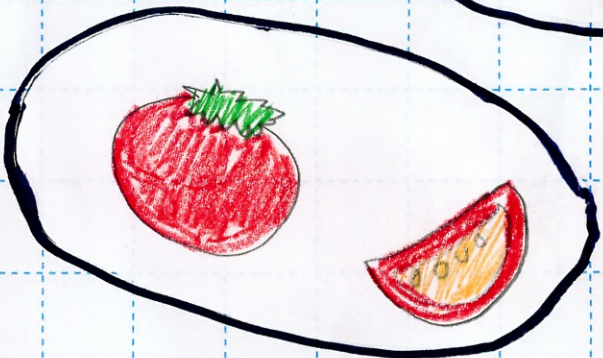
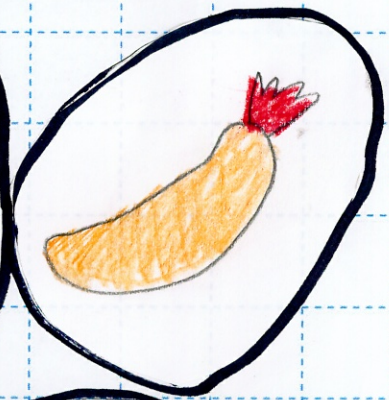
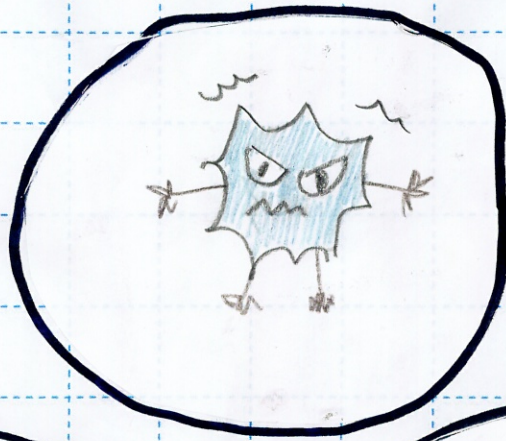
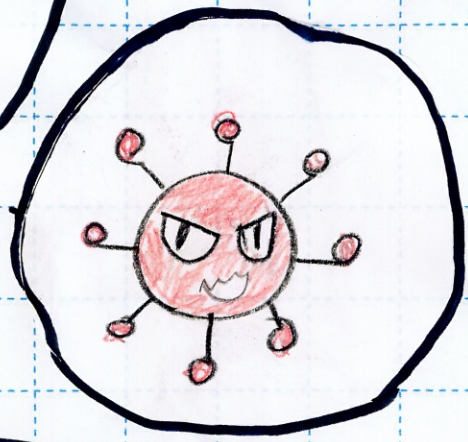
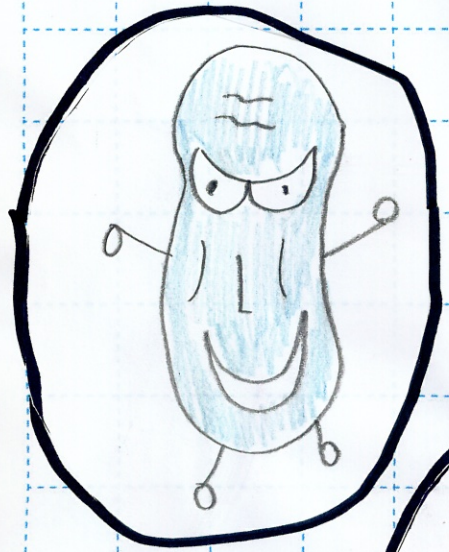
そして、アレルギーをひき起こす原因
となるものを「アレルギー」といいます。

体の中に入るルートとして、

- ① たべる
- ② すいこむ
- ③ さわる

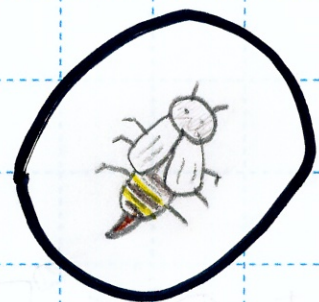
の三つがかんがえられます。

たべもの、花粉、ほこり、どうぶつ
のけ、けしよ、うひん、石けん、などさまさま
なものがあります。

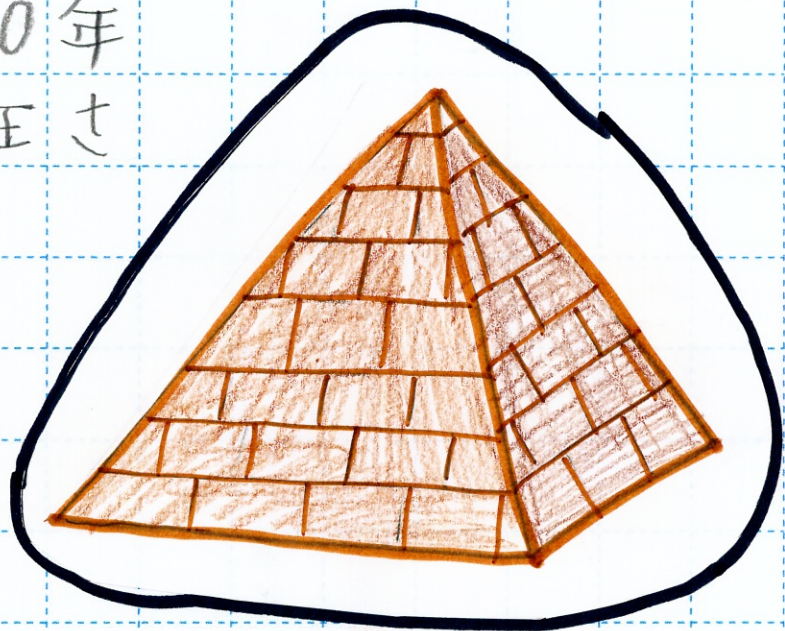




一休み②



エジプトの王さまは、
5000年前
といまます。リマから5000年
ほどまえのエジプトの王さ
まファラオです。



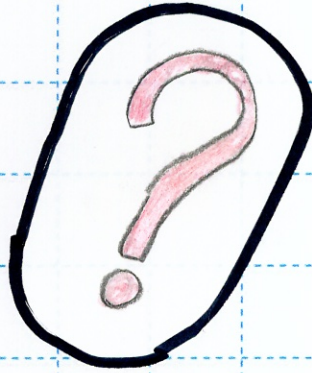
ハチにせられてしん
ごしまつたと、こだい
エジプトしやうけい文
字でしるされた文しよ
かのこ。といまます。

アレルギーのげんいん どうつきとめる？

アレルギーがおきたとき、どうしておきたのかげんいん、つまり、アレルギーをしらべるひつようがありません。

いくつかのほうほうがあるようなので、かきだしてみます。

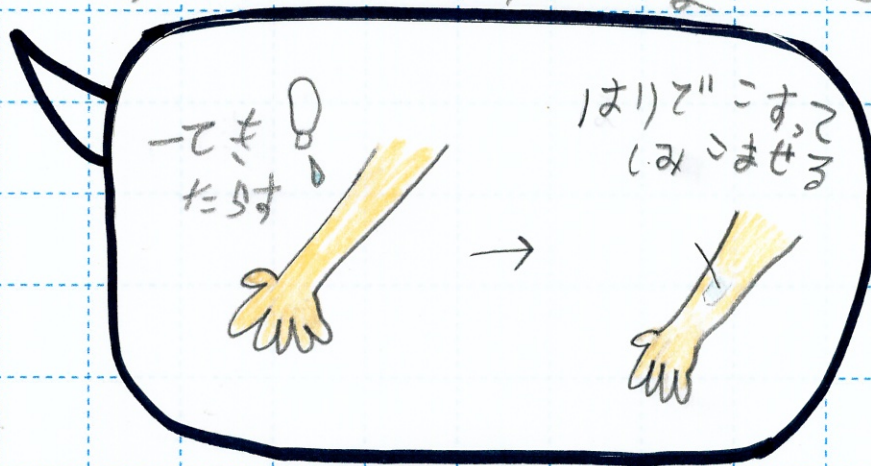
- ① びょういんにいく。
 体のことできになることがあれば、まずはじめにせんせいしましょう。
 先生とはなして、いつ、どんなしょうじょうがあらわれたのかをたえましょう。
 はなすことで、先生はおおよそのアレルギーのげんいんがつかめるそうです。



② ひふテスト

ひふの上にアレルギーとかんがえられる
ぶっしつき(のせて、ひふのはん(は
れたり、赤くなったり)があらわれるか
きたしかめるテスト。
これは三つあります。

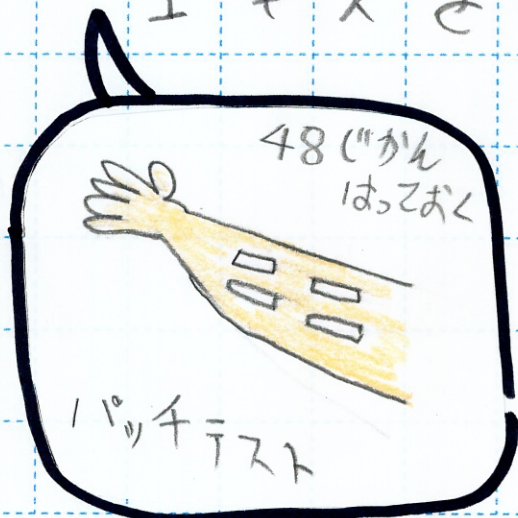
- フリックテスト → アレルギーとかんが
えられるエキスをひふに一こきたらし
て、ととしめなはりごひふのひょうめ
んをこす、こしりこませる。



- ひないテスト → アレルギーとかんがえ
られるエキスを、まこしだけひふの下
にちめうしかする。



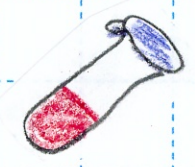
- パッチテスト → アレル
ゲンとかんがえられる
エキスをひふにつけて



シールでみっつ、48じ
かんごにはかしてはんこい
きする。

③ けつえきけんさ

けつえき中にふくまれているアレルギー
にかかわるぶっしつがあるか、そのりよ
うはどれくらいかましらべ、げんいんぶ
っしつきとくしてやる。



これは二しるはあります。

• IgE こうたいしけん → けつえき中の
アレルギーにく。つくIgE こうたい
というぶっしつのりよ うましらべるこ
とで、げんいんぶっしつにたいするア
レルギーのかのうせいをしらべる。

• ヒスタミンめうりしけん → けつえきに
アレルギーとかんがえているぶっしつ
あくわえ、アレルギーしやうじよ うま
ひきおこすげんいんぶっしつで あるヒ
スタミンがどれだけあらわれるのかを
しらべる。

④ しょくもつけいこうふかしけん

しょくもつアレルギーのはあいにあこた
うテスト。ひふテストやけつえきけんさ
にはんのうももたべられるしょくもつ
があり、しやうじよ うかがどれくらいで
のかはわかりません。

そこで、アレルギーとおもわれるしょく
もつきじ。さいにたべてはんのうをみま
す。

ただし、このけんさで、はげしいショックしょうじょうなどがあられるアスファルチックがひまおこされるかのせいがある。アレルギーにくちしい先生がいるびょういんや、入いんできる大きなびょういんでおこなわれます。



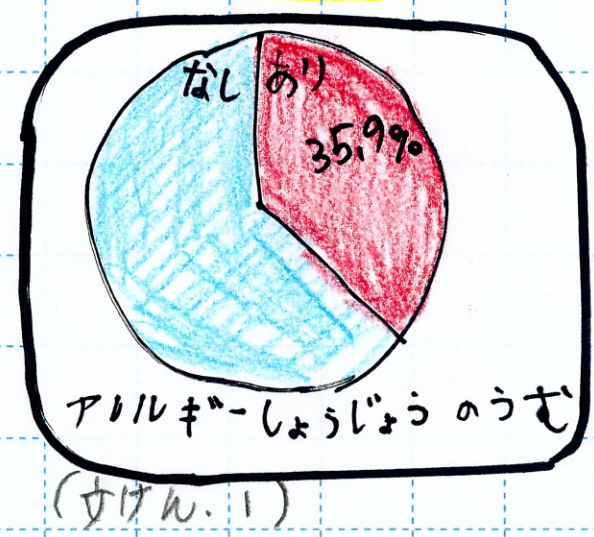
おしはべる。もんだいなければ
はうきおしふす。
これをくりかえしてたべ
られるうきみつける。



一休み③

いま日本でアレルギー性鼻炎にな
やまされていいる人は、日本人の3人に1人
といわれています。

2003年のこう生ろうごう
しょうのデータだと、5
~14さいが42.7%とも、と
もたかく、じょいよにかり
あいはっさきまあ。



つまり、小学生のおおとかがアレルギーで
つらいおもひさしこいることがわかります。

げんいんがあかったら...

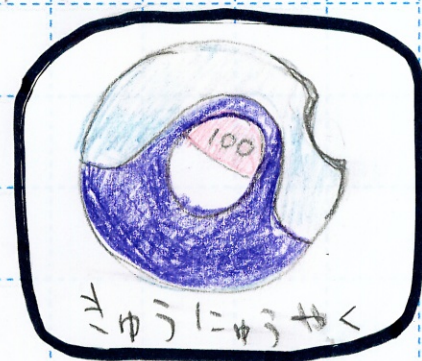
アレルギーのげんいんがあかったら、た
いさくきとることかですます。アレルギー
しょうじょうによ。こたいさくはちがいま
す。だいひょうこそまなたいさくちいこつか
あげますが、くわしくはのちほどひょうき
ごとにあげます。

① 生か>き見なおす。 アレルギーをすこし
でもとあげけるようにする。

② くすりきつかう。

- ステロイド(ふくじんひしつホルモン)
の中へ→ひ、う、やきかんしなどにおきたえ
んしょうをおさえる。アトピーせいひ
ふえんではくすりをひえにぬり、ぜん
そくではきゅうにゆうします。

- こうアレルギーやく→アレ
ルギーをおこすとヒスタミン
ンというぶしつが体の中に
ふえます。そのヒスタミンのわるさを
やめさせるためのくすりです。



• きかんしかくちょうやく → せんそくの
ほっさじに、せまくなっなきかんしを
ひろげるとすりです。きゅうにゆうし
てつかいます。アートビ一世いひふえん
では、ひうのかんをうたえせごたぬに
ほしつぎいをぬります。



一休み④

2月20日はアレルギーの日です。

1966年アメリカのアレルギー学会で、
めんえき学会の、右ざがきみしげさんと
つきのてるこさんが、ながねんのじっけん
けんきゅうけっか、「I 8 E 二うたい」と
いうぶっしゅをはけんしたことをはっぴ
うしました。

はっぴうしたとされる2月20日を、日
本アレルギーきょうかいが「アレルギーの
日」ときめました。

四大アレルギーは どうしてなる？ げんいんとたいさく

ここからは、四大アレルギーといわれて
いる。花粉しょう、しょくもつアレルギ
ー、せいかんしげんそく、アトピーせいひん、
えん、についてとあしくしらべていきます。

① 花粉しょう

とくちまう

木やくさの花えんがはなや
めやのどに入っとおこる。はるやあきに
おおいい。花粉は、すすぎ、ひのき、ぶ
たぐさ、よもぎなどです。

しょうじょう

くしゃみ、は
な水、はなづまり、目のかゆ
み、じゅうけつ

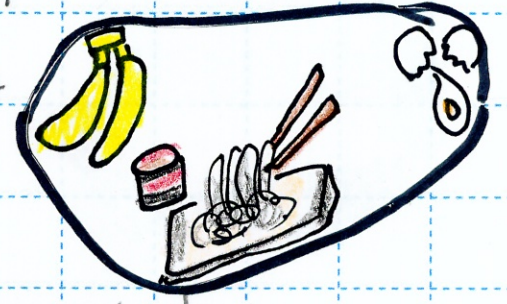
たいさく

- ・まどをあけるじかんをみじ
かくする。

- ・いえにかえたら、しつな
に花粉をもちこまないよう
にそとでおとしてからいえに
はいる。



- がりしゅつじは、マスクをつける。
- 4まりは、こうアレルギーザリのたいふくと目ぐまり、スーロストがせんびやくさくみあわせてつかれます。



② しょくもつアレルギー

とくちようたべものによつておきる。アレルギンは、人それぞれで異なる。このアレルギーは、四つのタイプがある。

- しんせいじ・にゅうじしよつかかんアレルギー → こなニルワでおきやすい。

- しょくもつアレルギーのかんよするにゆうじアトゼーせいみう、えん → りよめるほ
- そくじがた → 2じかんいながいにする。

- とくしゅがた → うんどうするとでる。

ぎいキンでは、こうかうアレルギーしようこごんもふえてきています。→ かつんしよつかんじもにおおとみられる。

しようじよがるいものからおもりものまである。

- ようすをみていつもの → ロびるがはれる。かゆくなる。じんましんがでる。

- びよういっしよたほうかりいもの → まぶたがはれる、はきけ、せきがでるくおなかがいたい、はながつまる。

- まけんなもの → ぐったりしている、いきができない、はくのがとまらない、口

びるやつめがあおじろい、
※せんしんにしようじょうがでること
アトフイラキツーといひます。

たいさく

- ロのなかのものをだす。口をすすぐ。
- カスリがあればのむ。
- しようじょうがでるたぐいものは、きをつけてる。しょくひんひまじをかくにんする。

とくしていげんざいりょう
7ひんも
たまご、にゅう、こむぎ、
えび、かに、らっかせい
そば

あょうじがすすめられている
20ひんも
あわび、いか、しんじ、いくら、さば、
ぎゅうに、うぐたに、とりに、たいず、
ごま、まいたた、やまいも、オレンジ、
きつフルーツ、もも、りんご、くるみ、
ちんご、バナナ、かき、ナッツ

- きゅうきゅうしや
をよぶ。かならずびょういんにいく。
- アシルギーがでるたぐいものをたぐれくら
いたぐれるかたし、ておく。たとえは、
生ではたぐれないうが、かぬつすればたぐ
れたりするなど。

• アトヒイラキツーがでやすう人はエセ
ペンをようりしておく。

- かるいとまは、こうヒスウミンやく、
せまがでるとまはまかんしかくちやうせ
い、ちはつがたのしようじょうまおさえる
ためステロイドヤクがでることもある。

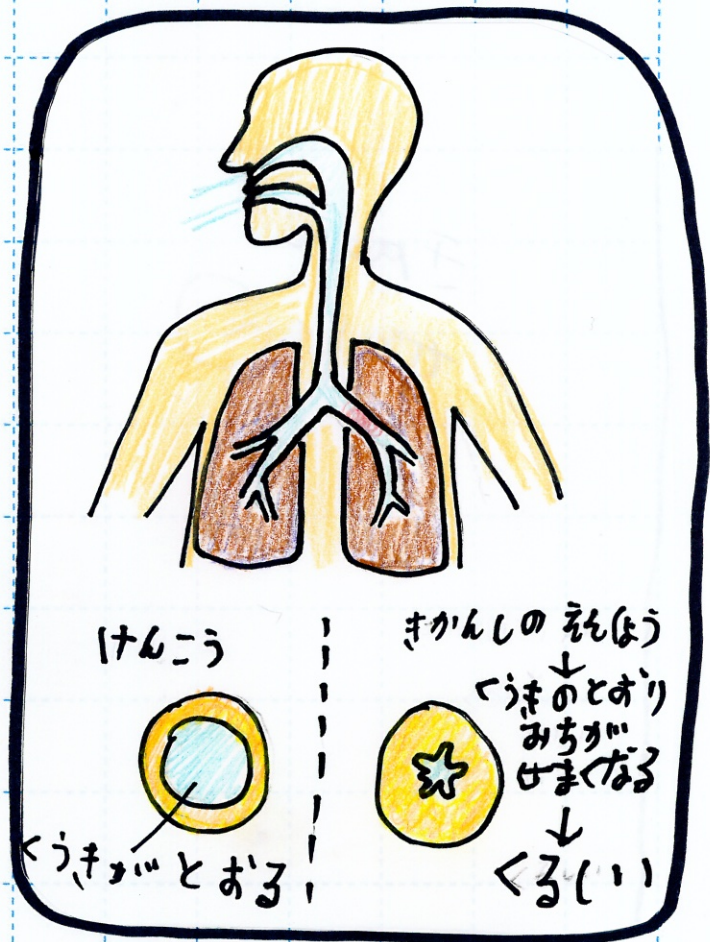
③ まかんしせいそく

とくちょう | まかんはいまをす、たりは
 いたりますときのとおりみち。
 くらき中にとびち。こいるちいさいもの
 (ほこり、ダニ、ダニのふん、どうぶつ
 のけ、など)が、口からはなから入、とき
 かんしかはれたりつま、たりしていまが
 しにくくなる。

しょうじょう | いまをくとき「ゼイ
 ズ」「ヒューヒュー」という音もたす。
 くるしい、せまがとまらない。

たしそく

- め、くりにしんこきめ
 うきする。
- 水をゆ、くりのむ。
- せなかきさす、ともら
 う。
- おもにきめうやくさ
 つがうが、ないうやく
 やはりぐすりもある。



④ アトピーせきびん

とくちょう | ひびのひょうめには、体
 をまもつてくるバリアがある。そのバ
 リアがなくなると、そこからしげきを
 うけやすくなる(ほこり、たべもの、あ
 せ、ダニ、かぶん)。

しょうじょう またま、
 かぶ、みみなど体中にし
 しんがひろがる。かゆみ
 もあり、かいてしまうと
 しょうじょうがあ、か
 こしまう。よくな、たり
 わるくな、たりをくりか
 えす。

たいさく

- かんそうきふせぐため
 に、クリームをぬる。
- 下ぎははだにやさしい
 もめんのものをつかう。
- おしろはぬるぬ、みじかいじかんです
 ます。
- あせをかいたらはやめにぬがす。
- しょうじょうにあせを、ステロイド
 クリーム、こうアレルギー薬、こうヒ
 スタミン薬をぬいよとする。

けんこうなひふ

体の中に入らない

体の中の水分をにげない

プロセリン

で入りかいらにできちゃう

(げきさう) かな
 かゆい、いたい
 せんしょうがおきる

かたかたになっちゃう

ひふにバリアをつくらせるために
 ほろクリームをぬります!

ほかにもある
ぜんアレルギー

• こも虫アレルギー (ハチマカ)

(リムギ)

→ ち

- シックハウス (しょうく)
- どのアレルギー

• くりアレルギー

• アレルギー
 せつやくひん

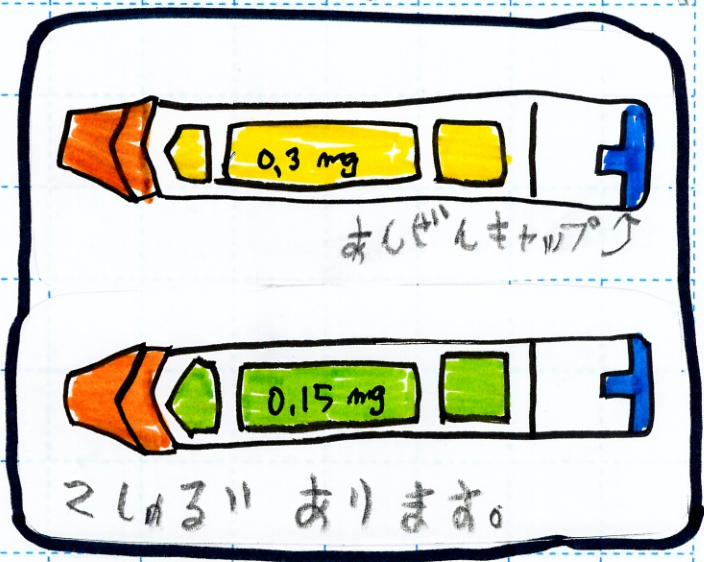
(金、しゃく、
 コ、けつやく
 など)

これは「く」のち。
 まだまだあるよ。



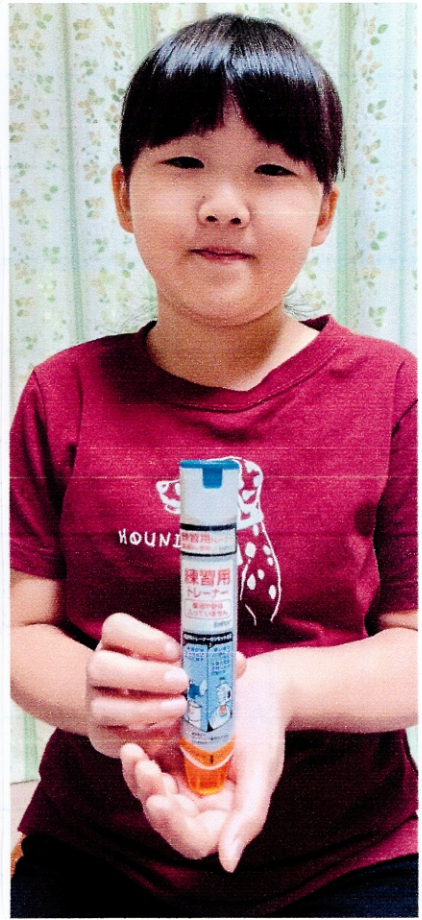
一休み⑤

エドパン、こたに？ これは、アタフス
 ラキシーがあこったらすぐにうちめうし
 のことですよ。いぶんでも
 まわりの人でもたれでも
 かんたんにちめうしかご
 けるしくみいなるてい、
 ひつようたぐりのり
 うがつつの中に入っ
 ます。



つかひかたは、まき手でつつましかり
 グーでにぎります。青いあんげんキヤップ
 きはずし、オノゾイのさきをふともも
 のそとかおにつよくおしつけたまますらひ
 うまちます。ふくの上からもつかえます。

いっすいにれんしめうよう
 のエドパンをつかて、たい
 けんしてみたよ！
 これにははりもくすりも入っ
 ていません。



① いれものからエビ
 ペンをたす。かた
 いケースに入っ、こ
 いることがあすい。



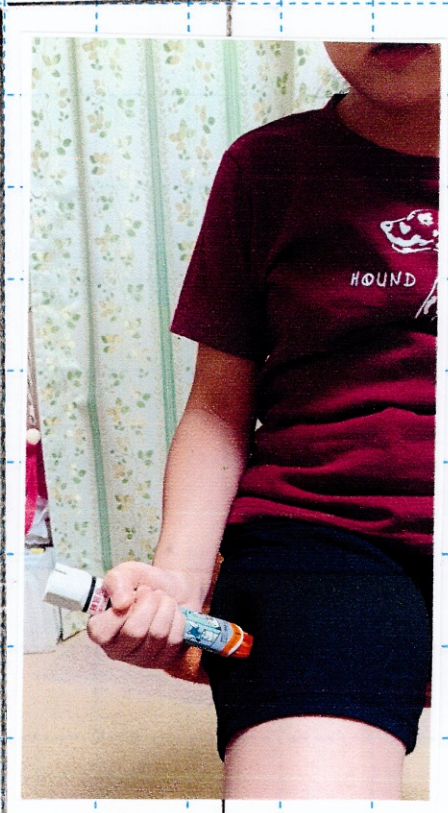
② し、かりグーにし
 こにぎる。まきて
 でまん中あたりを
 もつ。



③ 青い あんげんキャッ
 けはあす。



④ ふともものそとか
 ちにオレンジのぶぶ
 んまあてて、「カチッ」
 と音がするまでつよ
 くおす。そのまます
 つかぎえる。



このとき、エ
 ビペンがらとて
 もふとりはり(18
 G)が13~1.5cmで
 てくる。また、
 いきおいよくあ
 てるとうまくとせ
 せないのぞして
 はりけない。

⑤ エコーパンをふとも
 もからはなし、オ
 レンジのふぶんか
 うつまえよりなが
 くのびているか
 くにんする。



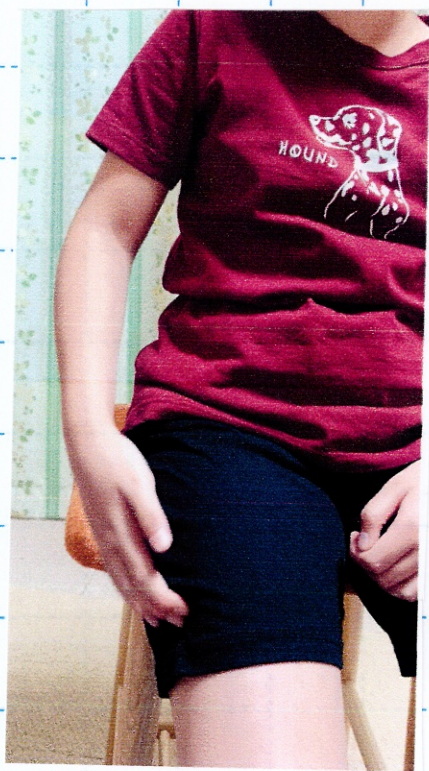
はりはた
 のいた
 オレニ
 ジのゆ
 にかく
 れます。

しょう
 まえ

しょう
 あと



⑥ うつたところをマ
 サ一ツする。



⑦ しょうしたエコー
 ンは、もとのケ
 スにもどす。

• 体におしあてるとき、「グツ」
 とおしあてないといけない。
 • なんかいがかかってみないと
 つかいたいときにかしじつ
 にできないとかんじた。

あたしの体は…

ここでは、わたしの体でおきていることをかきだしていきます。

<2さいのふゆ>

1月～4月のふゆは、はな水、くしゃみ、めのかゆみがあつた。びょういんでみてもらい、「こうヒスタミンやく」をのんでいった。

<ねんしょうのふゆ>

はなとめのしょうじょうがひどくなつてびょういんでみてもらうと、「花ふんしょう」といふおれた。のみぐすりとおわせて、めぐすりははなスプレーをするようになった。

<ねん中のなつ>

おじいちゃんおばあちゃんがそだてたトマトや、いえでそだてたトマトをたべるよ、口の中がかゆくて、口のまわりも赤くなるようになった。なんどかつづいたので、びょういんにいった。そのときにけつえきけんさをしたが、いんせいだつ

た。先生からは、しょうじょうがさる生
トマトはたべないようにしようときめた。
おまもりとして、花ふんしょうのくすり
とはちがうこうヒスタミンやんをもらっ
た。

＜1ねん生6月＞

にぎりずしをたべた。30ぶんただないう
ちに、体ががゆくなりはいじめおちつかない
くて体をみたら、ひらが赤くなりじんまし
んがでていた。おかあさんが生トマトよ
うのプシルギーのくすりをすぐのませて
くれた。そしたら、しんしょうはきえた。
二日ご、じめしんしてわかったことは、
ちゅうり中に生えびさあつかっていったの
で、えひがげんいんではなにかといわれ
た。学校ではたべることさせず、おうち
の人がいるときだけすこしだけたべても
いとわかれた。おまもりとして、こうし
スタミンやんをもらった。

いしょう、これが
あたしの体のじょう
きょうです。



ここにちゅう目したのが、「生トマト」と「イガ」です。しょうじょうがでてびょうじょうでじゅんしたことを小学校、ようちえんにつたえたとき、たくさのしょうじょうを先生からあたされました。「学校生活かしりしどうひょう」です。これは、アレルギーはなにか、きけんとはどのくらいあるかなどを学校、びょうじょう、ほんじょうがまじょうじょうで、まじょうじょうに国がつく、たものです。

学校生活管理用表 (アレルギー疾患用)

名前 (姓) 年 月 日 性 年 組 学年 月 日

アレルギー疾患	アレルギー疾患	アレルギー疾患	アレルギー疾患
卵アレルギー (卵黄・卵白)	小麦アレルギー (グルテン)	大豆アレルギー (大豆)	乳牛アレルギー (牛乳)
...

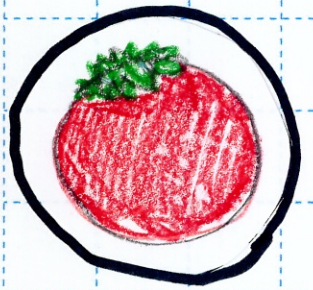
学校生活管理用表 (アレルギー疾患用)

名前 (姓) 年 月 日 性 年 組 学年 月 日

アレルギー疾患	アレルギー疾患	アレルギー疾患	アレルギー疾患
...

(HP-①)

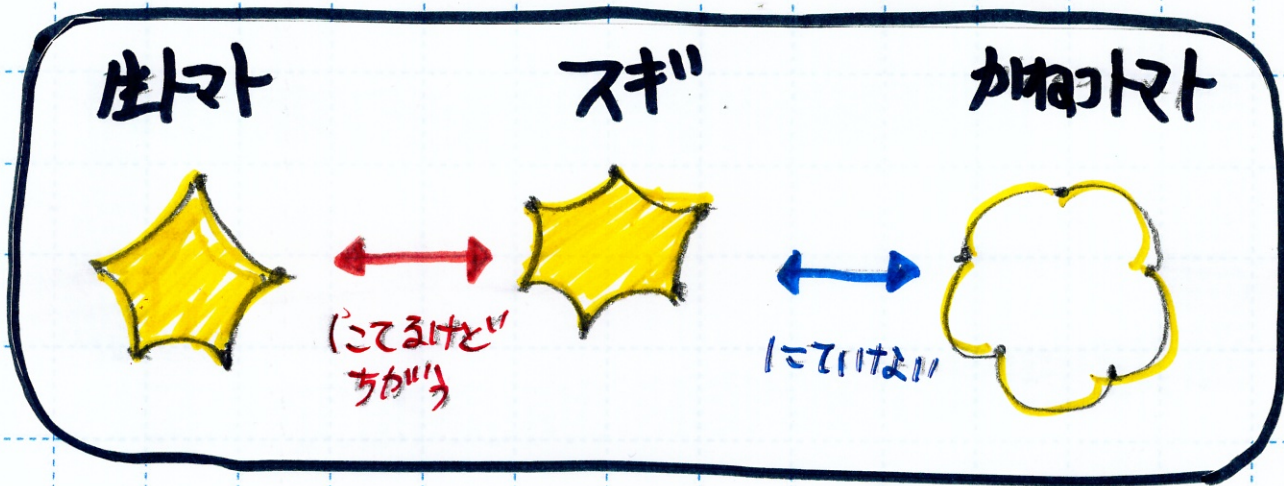
たのしくあんなに学校です。すこことがあまらうい、アレルギー-にっしてし、かりし、こもらうことかまします。



トマト

あまりしらべてほいなうようで「トマトケチャ」のはたべていれあ？」ときかれます。すけいんし、生トマトをたがると口くうなうアレルギー-をおこすはあ「あ」あうます。又けいんしとトマトは体の中に入るとき、とてよくにたぶっしうになりまます。つまりまじょうじょうのため、

まちがえて体がこうけきしてしまおうです。
 しんせんなトストだとしまうじょうかです。
 すいとちいわれています。そして、トスト
 はりょうりをして火をとあすと体の中に入
 るふっしつか、スギ花ふんくはにともにつ
 かないふっしつとになります。ケチャップの
 つくりかたをかにかえてみてください。な
 めでグシワシにニみます。だからたべても
 へいきなのです。



エビ おかあさんが「エビ」アレルド
 - があるので、き本ときにしよく
 たくにはアません。けれど、外し
 くアたアアアアアア、たしやエモス
 としておそうざいに入っアアア
 してアるものは口にしてアました。どうし
 てかアいうと、おア^{イコ}子アアアア、たア
 られるものがせアけんされてしまいいしよく
 じがたのしくなくなるから。アアアア、エ
 ビエモス入りのチャ-ハ-ヤ、ス-アアア
 わたしのしらアアアア、口にしてアると

まき、セツワリしてします。いかにいとい
まかなとおもいますか。おりはしないよう
にしたんです。



かねつあるとたへられる
こともあるよ。

どれくらいのリょうをたへ
ることかできるか
しておこう。

〇〇〇〇 行しんまよく ♪

わたしの体のことをまよめているとき、
おかあさんのパルギーについてまよま
した。

おかあさんは、子どものころは大きなびよ
うきをすることもなくまよまよとそだ、た
ようです。しかし、30さいくらいからま
までたべれなくなったものがたべられなくなっ
たり、あまからはるにかけこはなみずがと
まらなくなるとなるようにな。たようです。くす
りにものぬなくな。たものがあるようです。
・えい・かに…体が赤くなり、かゆくなる。
ひどいと、いきぐるしくな。たり、きも
ちわるくなり、くまりきのんだあとすぐ
にびようりんできんてきをきしてもらう。
くるしくなるのがつらいから、たべなく
な。たしさわらなようにした。

・生トマト…わたしより一年まえにしょう
じょうがでた。口の中がピリピリしてく
るしくな。てしまった。

・あまからはるにかけこのはなみず…年に
よ。てしょうじょうのレベルが上がる。

・くすり…いたみどめなどがむとひふが
赤くなりかゆくな。たり、きもちわるく

なる。

わたしとおかあさんはおまじくをしちがうかき
し水なけれど、一つアレルギーをほっしょ
うすると、どんどんアレルギーがふえてい
くのではなにかとおもいます。

とくに、アレルギーになりやすい体しつ
の子がせいか、ちやうするに、これ、いろいろ
なアレルギーのびょうきにじゅうぶんにか
かっていることを「アレルギーマーチ」と
いうそうです。

かぶん そが かに ありがとう 生トマト

30秒以内



これからどんなアレ
ルギーにであうんだ
ろう...。



ありがとう かぶん 生トマト そが

わたし

ほけんしつでのくふう ～インタビュー～

なつやすみに入ってから、わたしの学
うとはちがうけど、ほけんしつの先生にイ
ンタビューすることができました。

Q ほけんしつの先生は、どのようなおしご
とをしておられるの？

A せいとのみんなが、あんなでけんこう
に学こさるか、かおられるように、サポ
ートをしている。けんこうしんたんのじ
んばやけいかかんせつ、けがやびょうま
のたいおう、からだやニろのなやみ
とのそうだん、ほけんだよりなどけん
うかんりについでこのじょうほうは、しん
こうなりのくまのけんせつ、ほけん
いりんのうんえいなどけんせつがま。学
うでゆりのけんこうのせんもんか
ので、はたらいてる先生たち、しょく
いんのフォローもしている。

Q せいととかかあるとき、まきつけている
ニとはどんなこと？

A おおくのばあ「か、「ケがなした」「たいち
うかわるい」。そして、つきそいの子もお
とすれるので、かんたんなもんしんぶん
うをかいてもらう。そにかりりまどうり
うじょうたいなのをほんだんしてE
おうする。

けがのしょうちをするとき、ないたりニ
だったりする子もいる。おちつけるよう
に手をにぎったり、おはなしをしてあん
しんできるようにきをつけている。

たいちうかわるいときも、体のどこか
おかしいのね、こころやきもちのふちよ
うなのかを、おはなしをしたりようすを
みなかがほんだんする。ムっようであれ
ばカウンセラーの先生にもてつだってま
らう。

Q ほけんレコにはなを人の先生が「る」の？

A 学こうによ、そちがう。けいまけんしつ
の先生(ようごきょうめい)はかならず一人は
いる。わたしの学こうは、ようごきょう
め一人、おんごしほけんしのしかくかあ
る人が一人、カウンセラーが三人いて日

かわりでまじりほいる。カウンセラーはめんどうやらの入りにいることもあるけど、じょうほうこうかんのために、ほけんレフでああくのじかんをすごしている。

Q アレルギ-たいおうはとうとりにくんでいる？

A アレルギ-とい、ても、りのちにかがゆるものから、アセツゲンていのもの、さまざまなものがあるね。まずはことさらに、んのおうちの人を学こうにうたえたように、ほごしやとおはなしをする。そのけ、は、学こうはけつかんりしどうひまうをわたして、き入ごに学こうにていしやつしてもらう。そのひまうをもとにして、学こうはけつ、ぎょうじ、キョウシキ、きんキョウじのたいおうなどをかんがえて、学こう、ほけんフツ、ほごしやでじょうほうをきょうやうする。

Q 学こうでは、じょうほうをきょうやうするだけですか？ほかに、とりにくんでいることは？

A アレルギ-たいおうでいうと、しん学きまへには、しどうかんりひまう・くすり・エ

ゴパンのほかんばしを先生どうして分
くにんしあう。一年に一回は、エゴパ
ンのつかいかたを先生どうしてれんしめ
うする。

学ころでは、よそうしなりよなことも
おきる。そのときあわてないように、ち
りきのしょうぼうしょうかたにこしきて
きにおはんきょうかいをひらいてもらっ
ている。

Q しゃくもフアレルギーの子のきゅうしゃ
くは、どうやってつくってあるの？

A 学ころによちかろう。先生の学ころに
はえいようレかいて、Xニユ-をつくら
ている。アレルギーのある子には、ニハ
フにXニユ-をつくる。こときちゃんも
学ころからまえもつてXニユ-ひょうを
わたされて、ないようをかくにんしてか
らまた先生にXニユ-ひょうをおかえし
してるよね。アレルゲンがこときちゃん
のおきゅうしゃくに入らばいように、つ
くりかたは、しゃくをつくる人なごをこま
かくきめてさきようをしてるんだよ。
学ころないできゅうしゃくをつくら
るので、いつかおははしかきけるとい
ね。

いじょうがいインタビューしておしえても
 らったことですよ。ここに書ききれないうら
 いおはなしをしてもらいました。
 ほけんレクにおとずれるのは、子どもた
 けではなく大人もで、だれでもりょうして
 いることがわかりました。そして、学こう
 でおんげんにきもちよくたのしくすごすこ
 とができるように、こうなのかんきょうな
 まどとのえこころりることをしました。
 さらに、おうちの人にも子どもの体のよ
 うすかがわかるように「りょうカード」をつ
 くり、きもちによりきこえがわかりまもつ
 ようにしているそうです。ひつようである
 ばおうちのかたにちよくせつせつめいする
 こともしているようです。

おはなしをきかせてくれた先生、あ
 りかどうございしました。



いっぱいおはなし
 書けたよ！

おわりに

わたしがこのしらべる学しゅうコンク
 ールにそりくもうとおも、たかというと、お
 にはいち、それが小学一年生から三年かんれん
 ぞぞとそりくみ、ひょうしゅうされたすが
 たがが、こよかつたからです。「あたしも小
 学生になつたらしらべえみたい」「どんな
 ことしやうかな」とようちえん生のころか
 らかんがえてワクワクしてりました。し
 うらいのゆめは「なんでもなおせるおいし
 さん！」です。だ、たらじぶんの体につ
 いてしらべてみようとかんがえました。

いざじぶんの体についてかんがえてみる
 と、かぞくがいつもきょうりょくしてくれ
 ているアシルギーについてしらべてまとめ
 ようと決めました。

しらべていくなかで、とつともおぼつかし
 いことばがおおくとイヤになるときもあり
 ました。でもアシルギーについてまたらし
 くしれたこともあったし、おおくの木ん、
 がぞく、先生おともだちがかかあつてくれ
 ていることがわかりました。

とくにおおくのじかんをすごすようちえん・小学こうでは「学こうせいがかんりしどうぶう」をもちに、あたしがどうい
う体なのかきをつけることはなにかをきんしてこれています。しゃくはくぎょうじでは、生トマトをたぐしてまあいようにがつのしゃくざいにへんこうしてくださいました。大すきなカリフラワーでした。さらにエビフライもへんこうしてくださってました。まわりのみなさんが、はいたすけ
てくれるので、あたしはまいとししよるじ
うがでることはなくたのしくおともだちやせんせいとすごすことができています。

インタビューでは、みじかいじかんでききたいことをしゃもんするのがたい人でした。でもほけんじつのせんせいがせんないことばにちゅういしているのかをしることができました。一人人生からもねん生までのなまえととくちゅうをおぼしていることにびっくりしました。

さんがこのレポートにまとめることができたのは、ほんの一部分だとおもっています。いろいろなアレルギ一がゆり、人それぞれしよるじょうのどかたがちがいます。たい

さくもちか"います。

みなさんにし"こほし"こては、

- アレルギーは、うづらない!
- 「ちべりおない」、「そとにでれない」は、わかままでない"こともあ"るよ。
- アレルギーがあ"る人は、たいへんかもしれないけど、かわ"そうじ"ない。

これからも、ふしぎにおもったこと、きょうみもったこと、本をよんだりしらべたり、せんもんの人にはな"しをきいたりして、しら"ることをつづけていきたいです。

二んか"きよ"うりよくしてくだ"いたみなさん、としまぐせ申お"うとしよ"かんのみなさん、ありがとう"ざ"いました。

2024ねも8月31日



参考・引用文献リスト

(本を参考にした場合)

NO.	著者名	書名	出版社名	出版年	図書館名 請求記号
1	坂上博/海老沢元宏	きちんとしよう! アレルギー 1 アレルギーってなに?	ミネルヴァ書房	2016・12	豊島区立中央図書館
2	坂上博/海老沢元宏	きちんとしよう! アレルギー 2 食物アレルギーとアナフィラキシー	ミネルヴァ書房	2017・1	豊島区立中央図書館
3	坂上博/海老沢元宏	きちんとしよう! アレルギー 3 ぜんそく・アトピー・花粉症	ミネルヴァ書房	2017・2	豊島区立中央図書館
4	ブランドル・ハリエット/中野泰志/山本貴和子	エピペン注射ってなんだろう?	ほるぷ出版	2023・2	豊島区立中央図書館
5	近藤とも子	保健室で見るアレルギーの本 1 食べ物のお話	国土社	2010・1	豊島区立中央図書館
6	栗原和幸	よくわかるこどものアレルギー 1 アレルギーってなあに?	ポプラ社	2014・4	豊島区立中央図書館
7	栗原和幸	よくわかるこどものアレルギー 2 食物アレルギー	ポプラ社	2014・4	豊島区立中央図書館
8	栗原和幸	よくわかるこどものアレルギー 3 アトピー性皮膚炎	ポプラ社	2014・4	豊島区立中央図書館
9	栗原和幸	よくわかるこどものアレルギー 4 気管支ぜんそく	ポプラ社	2014・4	豊島区立中央図書館
10	栗原和幸	よくわかるこどものアレルギー 5 いろいろなアレルギー	ポプラ社	2014・4	豊島区立中央図書館
11	清水直樹/清水さゆり	アレルギーってなんだろう?	金の星社	2016・3	豊島区立中央図書館
12	赤澤晃	食物アレルギーキャラクター図鑑 ~安心して食事ができる!~	日本図書センター	2018・1	豊島区立中央図書館
13	工藤ケン	食物アレルギーのひみつ	学研プラス出版	2016・4	豊島区立中央図書館
14	光元多佳子	ちかちゃんのきゅうしょく	かもがわ出版	2007・9	豊島区立中央図書館
15	竹内早希子	そらくんのすてきな給食	文研出版	2024・6	豊島区立中央図書館
16	飯野晃	食物アレルギーサバイバル	日本図書センター	2022・2	豊島区立中央図書館

参考・引用文献リスト

(本を参考にした場合)

NO.	著者名	書名	出版社名	出版年	図書館名 請求記号
17	向山徳子	知っておきたい子どものアレルギー 1 アトピー性皮膚炎・じんましん	汐文社	2008・2	豊島区立中央図書館
18	向山徳子	知っておきたい子どものアレルギー 2 ぜんそく・花粉症	汐文社	2008・3	豊島区立中央図書館
19	向山徳子	知っておきたい子どものアレルギー 3 食物・その他のアレルギー	汐文社	2007・12	豊島区立中央図書館
20	海老沢元宏	食物アレルギーのすべてがわかる 本	講談社	2014・5	豊島区立中央図書館
21	矢部美智代	いけっ！ぼくのハヤテ	国土社	2006・ 11	豊島区立中央図書館
22	やまもとふみ	理花のおかしな実験室 6 波乱だら けのハロウィン・パーティ！	KADOKAWA	2022・6	豊島区立中央図書館
23	山田真	アレルギー体質で読む本 ～いのち を守りつ続ける免疫のはなし～	ジャパンマ シニスト社	2013・9	豊島区立中央図書館
24	金子光延	どうする？保育園＆小さな子どもの いる家庭でのし食物アレルギー	かもがわ出 版	2020・2	豊島区立中央図書館
25	真鍋穰	間違いだらけの食物アレルギー情報	芽ばえ社	2016・7	豊島区立中央図書館
26	西間三馨	アレルギーの子どもの学校生活 学 校の先生にも知ってほしい	慶應義塾大 学出版会	2015・10	豊島区立中央図書館
27	小俣貴嗣/井上千 津子/秋田敬子	学校現場の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～	少年写真新 聞社	2014・2	豊島区立中央図書館
28	衛藤隆/田中哲郎 /横田俊一郎/渡 辺博	最新Q&A教師のための救急百科 第2版	大修館書店	2018・4	豊島区立中央図書館
29	草川功/全国養護 教諭サークル協議 会	ここがポイント！学校救急処置 基 本・実例、子どものなぜに答える	農山漁村文 化協会	2018・8	豊島区立中央図書館
30	神奈川芳行/伊藤 節子/今村知明	食物アレルギーと上手につき合う方 法 社会的対応と日常の留意点	第一出版	2017・8	豊島区立中央図書館
31	五十嵐隆	こどものアレルギー ～アトピー性皮 膚炎・食物アレルギー・ぜんそく～	メディカルト リビューン	2013・ 11	豊島区立中央図書館
32	永倉俊和/主婦の 友社	赤ちゃんと子どものアレルギー&ア トピーBOOK	主婦の友社	2016・5	豊島区立中央図書館

表 学校生活管理指導表 (アレルギー疾患用)

提出日 年 月 日

名前 (男・女) 年 月 日生 年 月 日 組

※この生活管理指導表は、学校の生活において特別な配慮や管理が必要となった場合に医師が作成するものです。

病型・治療		学校生活上の留意点	
A アナフィラキシー 1. 即時型 2. 口腔アレルギー症候群 3. 食物依存性運動誘発アナフィラキシー		A 給食 1. 管理不要 2. 管理必要 B 食物・食材を扱う授業・活動 1. 管理不要 2. 管理必要 C 運動(体育・部活動等) 1. 管理不要 2. 管理必要 D 宿泊を伴う校外活動 1. 管理不要 2. 管理必要 E 原因食物を除去する場合により厳しい除去が必要なもの ※本欄に○がついた場合、該当する食品を使用した料理については、給食対応が困難となる場合があります。	
B アナフィラキシー病型(アナフィラキシーの既往ありの場合のみ記載) 1. 食物(原因) 2. 食物依存性運動誘発アナフィラキシー 3. 運動誘発アナフィラキシー 4. 昆虫 5. 医薬品 6. その他		鶏卵 牛乳・乳製品 小麦 ソバ ピーナッツ 甲殻類 木の实類 果物類 魚類 肉類 その他1 その他2	
C 原因食物・除去根拠 該当する食品の番号に○をし、かつ()内に除去根拠を記載 1. 鶏卵 2. 牛乳・乳製品 3. 小麦 4. ソバ 5. ピーナッツ 6. 甲殻類 7. 木の实類 8. 果物類 9. 魚類 10. 肉類 11. その他1 12. その他2		【除去根拠】 該当するものを全てを()内に記載 ① 明らかでない症状の既往 ② 食物経口負荷試験陽性 ③ IgE抗体等検査結果陽性 ④ 未摂取 ()に具体的な食品名を記載 (すべて・エビ・カニ すべて・グルミ・カシュー・アーモンド)	
D 緊急時に備えた処方薬 1. 内服薬(抗ヒスタミン薬、ステロイド薬) 2. アドレナリン自己注射薬(「エピペン®」) 3. その他()		E その他の配慮・管理事項(自由記述)	
A 症状のコントロール状態 1. 良好 2. 比較的良好 3. 不良 B-1 長期管理薬(吸入) 1. ステロイド吸入薬 () () 2. ステロイド吸入薬/長時間作用性吸入ベータ刺激薬配合剤 () () 3. その他 () () B-2 長期管理薬(内服) 1. ロイコトリエン受容体拮抗薬 () () 2. その他 () () B-3 長期管理薬(注射) 1. 生物学的製剤 () () C 発作時の対応 1. ベータ刺激薬吸入 () () 2. ベータ刺激薬内服 () ()		学校生活上の留意点 A 運動(体育・部活動等) 1. 管理不要 2. 管理必要 B 動物との接触やホコリ等の舞う環境での活動 1. 管理不要 2. 管理必要 C 宿泊を伴う校外活動 1. 管理不要 2. 管理必要 D その他の配慮・管理事項(自由記述)	
アナフィラキシー (あり・なし) 食物アレルギー (あり・なし)		【緊急時連絡先】 ★保護者 電話: ★連絡医療機関 医療機関名: 電話: 記載日 年 月 日 医師名 医療機関名	
気管支ぜん息 (あり・なし)		【緊急時連絡先】 ★保護者 電話: ★連絡医療機関 医療機関名: 電話: 記載日 年 月 日 医師名 医療機関名	

裏 学校生活管理指導表 (アレルギー疾患用)

名前

(男・女)

年 月 日 生

年 月 日 組

提出日 年 月 日

<p style="text-align: center;">(あり・なし)</p> <p style="text-align: center;">アトピー性皮膚炎</p>	<p style="text-align: center;">病型・治療</p> <p>A 重症度のめやす (厚生労働科学研究班)</p> <ol style="list-style-type: none"> 軽症：面積に関わらず、軽度の皮疹のみ見られる。 中等症：強い炎症を伴う皮疹が体表面積の10%未満に見られる。 重症：強い炎症を伴う皮疹が体表面積の10%以上、30%未満に見られる。 最重症：強い炎症を伴う皮疹が体表面積の30%以上に見られる。 <p>*軽度の皮疹：軽度の紅斑、乾燥、乾癬、落屑主体の病変 *強い炎症を伴う皮疹：紅斑、丘疹、びらん、浸潤、吾癬化などを伴う病変</p> <p>B-1 常用する外用薬</p> <ol style="list-style-type: none"> ステロイド軟膏 タクロリムス軟膏 (「プロトピック®」) 保湿剤 その他 () <p>B-2 常用する内服薬</p> <ol style="list-style-type: none"> 抗ヒスタミン薬 その他 <p>B-3 常用する注射薬</p> <ol style="list-style-type: none"> 生物学的製剤 	<p style="text-align: center;">学校生活上の留意点</p> <p>A フール指導及び長時間の紫外線下での活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 管理不要 管理必要 <p>B 動物との接触</p> <ol style="list-style-type: none"> 管理不要 管理必要 <p>C 発汗後</p> <ol style="list-style-type: none"> 管理不要 管理必要 <p>D その他の配慮・管理事項 (自由記述)</p>	<p>記載日</p> <p>年 月 日</p> <p>医師名</p> <p>医療機関名</p>
<p style="text-align: center;">(あり・なし)</p> <p style="text-align: center;">アレルギー性結膜炎</p>	<p style="text-align: center;">病型・治療</p> <p>A 病型</p> <ol style="list-style-type: none"> 通年性アレルギー性結膜炎 季節性アレルギー性結膜炎 (花粉症) 春季カタル アトピー性角結膜炎 その他 () <p>B 治療</p> <ol style="list-style-type: none"> 抗アレルギー点眼薬 ステロイド点眼薬 免疫抑制点眼薬 その他 () 	<p style="text-align: center;">学校生活上の留意点</p> <p>A フール指導</p> <ol style="list-style-type: none"> 管理不要 管理必要 <p>B 屋外活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 管理不要 管理必要 <p>C その他の配慮・管理事項 (自由記述)</p>	<p>記載日</p> <p>年 月 日</p> <p>医師名</p> <p>医療機関名</p>
<p style="text-align: center;">(あり・なし)</p> <p style="text-align: center;">アレルギー性鼻炎</p>	<p style="text-align: center;">病型・治療</p> <p>A 病型</p> <ol style="list-style-type: none"> 通年性アレルギー性鼻炎 季節性アレルギー性鼻炎 (花粉症) <p>主な症状の時期： 春、夏、秋、冬</p> <p>B 治療</p> <ol style="list-style-type: none"> 抗ヒスタミン薬・抗アレルギー薬 (内服) 鼻噴霧用ステロイド薬 舌下免疫療法 (ダニ・スギ) その他 () 	<p style="text-align: center;">学校生活上の留意点</p> <p>A 屋外活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 管理不要 管理必要 <p>B その他の配慮・管理事項 (自由記述)</p>	<p>記載日</p> <p>年 月 日</p> <p>医師名</p> <p>医療機関名</p>

学校における日常の取組及び緊急時の対応に活用するため、本票に記載された内容を学校の全教職員及び関係機関等で共有することに同意します。

保護者氏名