

# ほけんだより

大麻小学校

【NO. 14】23. 2. 17

## 2月20日はアレルギーの日

みなさんは「アレルギー」ということばをきいたことがありますか？

げんざい、なんと国民の3人に1人がなんらかのアレルギー症状があるといわれています。そのなかでも、食物アレルギーは、さいきんとくに増えてきており、北海道は食物アレルギーの人が全国一おおいといわれています。



Aちゃんは「牛乳アレルギー」なんだって。ほけは、牛乳がにがてだから、牛乳のかわりに、おちゃをのんでいるAちゃんがちょっとうらやましい。でも…？



先生がいないうちに、Aちゃんのまわりでもだちが牛乳のパックをもってふざけたり、さわいだりしています。Aちゃんはちょっとふあんそう…。



先生やAちゃんだけではアレルギーがでるのをふせげません。みなさんのやさしいきもちがひつようです。



### 「しょくもつアレルギー」ってなに？

みなさんのからだの中には、からだにとって毒になるものをおいだす「免疫」というしくみがあります。この免疫ががんばりすぎて、本当は毒じゃないものまでおいだそうとしてしまい、はだが赤くなってかゆくなったり、いきが苦しくなったり、よくない反応がおこるばあいがあります。これが「アレルギー」。

とくに、たべものでおこるアレルギーを「食物アレルギー」といいます。



### どうやったらアレルギーがでるの？

アレルギーのもとになるものがからだの中にはいると起こります。

アレルギーのもとも、アレルギーをおこす量も、症状も、人それぞれ。

アレルギーのもとにちょっとさわっただけ、ふんまつをすいこんだだけで大変なことになる人もいます。



### Aちゃんたちのきもち

Aちゃんやアレルギーの子は、本当はみんなとおなじものをたべてみたいとおもっています。たべちゃだめとわかっていても、牛乳のはいったおいしそうなおやつをお友だちから見せられると、たべたいきもちをがまんできないこともあります。



### アレルギーのおもな症状

ひふ	・はだのかゆみ	・じんましん など	口・のど	・口の中がかゆい	・息苦しい	・咳 など
み	・目が赤くなる	・まぶたがはれる など	その他	・ぐったりする	・意識がなくなる など	
おなか	・吐く	・きもちわるい	・げり など	※食後（しょくご）やなにかさわったときなどにこんなようすの人（ひと）がいたら、すぐにおとなをよんでね。		

