

食育だより 5月号

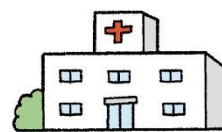


横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇宮市立横川中学校

新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、休みの日にも早寝、早起き、朝ご飯を心がけましょう。また、食物アレルギーには年齢が上がるにつれて症状が軽減するものと、体が成長してから症状が現れるものがあります。体調の変化を感じたら、まずはお家の方や先生にお話ししてください。

食物アレルギーは、自己判断で原因と思われる食物を除去してしまうと、子どもの成長を妨げてしまう可能性があります。気になることがあれば、アレルギー専門の医師に相談して、正確な診断と指導を受けることが大切です。



で発症する

食物アレルギーもある！

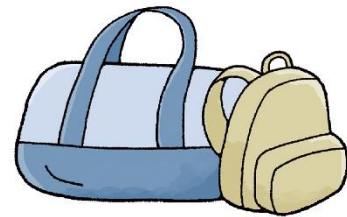
アレルゲンとなる食物を食べた後に運動をすると、比較的重いアレルギー症状があらわれることを、食物依存性運動誘発アナフィラキシーといいます。給食後の昼休みや午後の体育の授業で起こることもあります。原因食物は小麦や甲殻類が多いといわれています。

冒険活動

修学旅行の前に知っておこう！

食物アレルギーのこと

食物アレルギーがある人もない人も食物アレルギーについて知り、みんなで協力して気をつけましょう。



どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
			
赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しなど	白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。			

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

★班行動の時に気をつけましょう

食物アレルギーの症状が出ないように気をつけていても思わぬところで発症してしまう可能性があります。班行動中の昼食時間や土産物店での試食などでは、原因となる食べ物が入っていないかをきちんと確認しましょう。

