保健だより

令和４年4月８日
中野区立明和中学校
保健室
食物アレルギー号

本日（4/8）から給食がスタートします！

みなさんが楽しみにしている給食が始まります。給食のスタートにともない、みなさんに食物アレルギーについて知っておいてほしいと思います。食物アレルギーがある人はもちろん、そうではない人も、正しい知識を身につけましょう！

食物アレルギーって？

みなさんの体の中には、ウイルスや細菌などの異物が侵入してきた時に、それらを追い出す「免疫」というしくみがあります。ところが、食物など、本来は体に害を与えない物も異物として判断し、免疫反応が過敏に働いてしまうことがあります。その結果、肌が赤くなってかゆくなったり、息が苦しくなったり、良くない反応が起こる場合があります。これが「アレルギー」です。特に、食べもので起こるアレルギーを「食物アレルギー」といいます。

どうやったら アレルギーが出るの？

アレルギーの原因となる物が体の中に入ると起こります。アレルギーの原因となる物も、アレルギーを起こす量も、症状も、人それぞれです。**アレルギーの原因となる物にちょっと触っただけ、粉末を吸い込んだだけで大変なことになる人もいます!!**

食物アレルギーがある人は、自分がどのような物が原因でどのような症状が起こる可能性があるのかをきちんと把握し、ほかの人にも説明できるようにしておくことが大切です。また、食物アレルギーがない人も、食物アレルギーについての理解を深め、配慮できるとステキです。

アレルギーの主な症状

皮膚（ひふ）	●肌のかゆみ ●じんましん ●むくみ など
目	●目が赤くなる ●涙が出る ●まぶたが腫れる など
お腹	●気持ちが悪い ●お腹が痛い ●吐く ●下痢 など
口・のど	●口の中がかゆい ●のどがイガイガする ●のどが腫れる ●せき ●ゼイゼイして息苦しくなる など
その他	●目の前が暗くなる ●ぐったりする ●意識がなくなる など

命に関わることもあります！

食後や何か触った時などにこんな症状が出たり、こんな様子の人がいたら、すぐに先生に知らせてください！

明和中のアレルギー対応

●食物アレルギー対応調査票を配布・回収

↓

●食物アレルギー対応が必要な人をピックアップ

↓

●必要書類の配布

↓

●必要種類の回収

【必要書類】
・除去給食申請書
・個別面談票（事前調査票）
・学校生活管理指導表　など

↓

●面談日程の相談　保護者と学校とで面談日程の調整をします。

↓

●食物アレルギー対応面談　面談者：保護者、校長（副校長）、担任、栄養士、養護教諭等

↓

●対応の検討　食物アレルギー対応委員会で検討し、個別取組プランを作成。

↓

●保護者に連絡　食物アレルギー対応委員会で決定した内容を伝えます。
※個別取組プランのコピーをお渡しします。

↓

●情報の共有　教職員が情報を共有します。

↓

●対応開始

◆対応食の日は、除去食を含む同じ皿に盛る料理は給食室で配食し、ラップをしたものを教室で先生から受け取ります。それ以外の料理は、クラスでの配食になります。
◆アレルギー対応をしている人は、対応食がない日も、一番最初に配膳を行います。
◆**対応食の日は、クラスですべての料理のおかわりをしたり、減らしたりすることはできません。盛りつけ時の飛沫や調理器具等から混入するのを防ぐためです。**

配膳をする際に、全体の給食が足りなくなったり余ったりした場合、その調整のために、アレルギー対応の給食からは量を減らしたり増やしたりはできないので、注意しましょう！

食物アレルギーへの理解を深め、安全で楽しい給食にしましょう！