

# ほけんだより

令和7年11月5日(水)  
練馬区立関中学校 保健室

## 食物アレルギーについて

食物アレルギーと診断される子どもは年々増加傾向にあります。特に中学生は、小学生の頃と比較して、活動量(運動量)が増し、勉強に対する不安も大きくなります。それまでアレルギー症状が出なかったお子様でも、その日の体調や活動内容によっては、アレルギーを起こす可能性があります。もしも、アレルギー症状を起こした時には、医療機関にかかり診断を受けることが大切です。

また、食物などにアレルギーがあり、医師からエピペンなどを処方されている人は、忘れずに鞆の中に入れて登校をしてください。

### 食物アレルギーの症状

目や口がかゆくなる、赤くなる。  
喉に違和感が生じる。

お腹が痛くなったり、気持ちが悪くなったりする。  
吐いてしまう。



咳が出たり、息苦しくなったりする。  
声が嘎れる。

じんましんが出る。

体がかゆくなる。

### 原因となる主な食品



食物アレルギーは、食物に含まれているたんぱく質が体内で異物と見なされて起こります。アレルギーの原因となる食品には様々な種類があります。

原因となった食品で最も多かったのが「鶏卵」で、次いで「木の実類(くるみ・カシューナッツの報告が多い)」「牛乳」「小麦」となっています。

**注目!**

11月21日(金)の給食には、「秋の山路ご飯」が出ます。

ごはんの中には、「栗」「ぎんなん」が入っています。

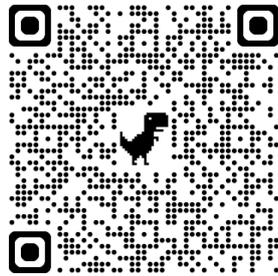
【令和6年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書(消費者庁)より】

裏面に続きます。

# 外食・中食に注意！



QRコードを読み取り、リーフレットをご覧ください。



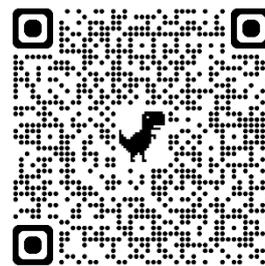
容器包装された加工食品及び添加物は、アレルギー表示(特定原材料8品目)が義務付けられています。

しかし、外食や中食では、食物アレルギーに関する情報提供が義務付けられていません。

## 注意

- ①食物アレルギーの情報は最新のものを得ましょう。  
→提供される商品の原材料が変わることがあります。
- ②情報の確認は、お店の責任者に確認しましょう。  
→店員の入れ替わりがあると、食物アレルギーの情報を知らない場合があります。
- ③外出時には「コミュニケーションシート(右のQRコード)」を持ち、外食先で食物アレルギーの情報を正しく伝えましょう。  
→口頭のみではミスが生じる危険があります。
- ④情報が不確かなもの、不明点がある時には選択しないようにしましょう。  
→自分の健康は自分で守るという意識をもちましょう。

QRコードを読み取り、「コミュニケーションシート」をご覧ください。



# 食物依存性運動誘発アナフィラキシーとは

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、原因となる食べ物を口にした後、運動をすることで起こるアレルギー反応です。給食後の昼休みや午後の体育・部活動等で発症することが多いです。



風邪等の体調不良時や、寝不足、疲労やストレスが溜まっている時には特に注意が必要です。

【お願い】

食物アレルギーの可能性のある人は、専門医の診察・診断を受けるようにしましょう。食物負荷試験を受けられる施設は、右のQRコードで検索できます。

