

ほけんだより

令和8年6月22日（月）
練馬区立関中学校
保健室

期末考査、お疲れ様でした。寝不足からくる疲労で本調子ではない人も多いかもしれません。心身が疲労している時に気を付けて欲しいのが「食物アレルギー」です。

「自分には関係ない」と思っている人はいませんか？これまでアレルギーがなかった人でも、成長期に伴う体質の変化や、体調不良、寝不足、運動等が重なることで、ある日突然発症することもあります。

食物アレルギーは、クラスメイトやあなた自身の「命」に関わる大切な問題です。みんなが安心して楽しい学校生活を送るために、正しい知識を身につけましょう。

食物アレルギー調査内容に変更はありませんか？

保護者の皆様・生徒の皆さんへ（必ず御確認ください）

本校では、2・3年生は1月、1年生は2月の新入生保護者説明会にて『食物アレルギーに関する調査』を回収いたしました。学校ではこの調査回答をもとに、給食の他、すべての行事取組へのアレルギー対応の有無を決定しております。給食で使われない食材（落花生等）にアレルギーがある場合でも、その他の行事取組で配慮・管理が必要な場合は、「学校生活での特別な配慮・管理が必要」となり、医師の診断書『学校生活管理指導表』を御提出いただいております。

1年生の保護者様・生徒の皆さんへ

1年生は7月に宿泊行事を控えています。宿泊行事に参加される方で、『学校生活管理指導表』を御提出いただいている方には、個別の食物アレルギー調査を実施しております。

『学校生活管理指導表』を未提出の方（2月調査で「アレルギーが無い」もしくは「アレルギーがあるが、特別な配慮・管理は不要」と回答した方）で、当時提出した調査内容から「新しく対応が必要になった」「配慮事項や診断内容が変わった」という場合は、早急に保健室（または担任）まで御連絡ください。

「給食に出ない食材だから、アレルギーは無し」という回答は大変危険です！

「普段の学校給食では出ない食材（落花生やナッツ類、生の食材等）だから、【アレルギーは無し】の回答」が良い」と判断しないでください。給食で出ない食材であっても、宿泊行事での食事、校外学習での外食、調理実習等では使用される可能性が十分にあります。

裏面に続きます。

1. 食物アレルギーとは？

特定の食物（アレルゲン）を食べたり、触れたり、吸い込んだりしたときに、体の中の免疫システムが過剰に反応して、体にさまざまな不調を引き起こす状態のことです。

2. アレルギー、こんな症状に注意！

アレルギーの症状には、様々なものがあります。皮膚・粘膜症状（蕁麻疹・まぶたの腫れ等）の他、消化器症状（腹痛・嘔吐等）、呼吸器症状（咳・喘息・息苦しさ等）、全身症状（ぐったりする・意識がもうろうとする）が起こる時もあります。

アレルギーの症状は数分で悪化しますので、アレルギーが疑われる症状がある時には、「重き（重症の可能性）をとって対応を判断する」ことが重要です。「アレルギーじゃなかったら」と不安になって、アレルギー症状への対応（救急車要請・エピペン®・ネフィー®）を躊躇してはいけません。

ネフィー®は、**アドレナリン**が入った点鼻薬です。エピペン®と同じで、アナフィラキシーの疑いがある時に使用します。

緊急性が高いアレルギー症状（すぐに救急車要請とエピペン®・ネフィー®の使用）

全身の症状	ぐったりする、意識がもうろうとする、尿や便を漏らす、脈が触れにくい・不規則、唇や爪が青白い
呼吸器の症状	喉や胸が締め付けられる、声がかすれる、犬が吠えるような咳、息がしにくい、持続する強い咳き込み、ゼーゼーする呼吸（喘息発作と区別できない場合含む）
消化器の症状	持続する強い（我慢できない）お腹の痛み、繰り返し吐き続ける

3. もしも友達の様子がおかしかったら？（緊急時の行動）

給食中や昼休み、5時間目の体育等に、友達が「急に激しく咳き込み始めた」「息が苦しそう」「体が痒い」と言ってぐったりしてきた」等、いつもと違う様子に気づいたら、慌てずに次の行動をとってください。

①	大きな声で、近くの先生（または大人）を呼ぶ！
②	病人を一人にしない！ （複数の生徒がいる時は、先生を呼びに行く人と、付き添う人とで役割を分けてください）
③	無理に体を動かさない！ （動くことで、症状が悪化します。その場で安静にさせてください）
④	病人の荷物を持ってくる！ （緊急時に使う薬が入っていることがあります）



※傷病者を助ける前に周囲の安全を確認してください（自分の安全を確保してから行動をしてください）