

ほけん だより

令和5年11月27日(月)
練馬区立関中学校
保健室

練馬区では、毎年、次年度の食物アレルギーに関する調査(1・2年のみ)を行います。調査用紙は12月に配布予定ですので、ご記入の上、担任までご提出ください。

学校給食での配慮を要する場合は、『学校生活管理指導表』の提出と、面談(教職員・保護者様)が必要になります。(継続の方でも1年に1回必要になります)面談は令和6年の2月・3月を予定しておりますので、学校給食での配慮が必要な方は、面談までに学校生活管理指導表が準備出来るよう、医療機関の予約等を行ってください。よろしくお願いいたします。

食物アレルギーとアナフィラキシー対応

指導/こまたアレルギー科 小児科クリニック 院長 小俣 貴嗣 先生

食物アレルギーの生徒は近年増加傾向にあります。食物アレルギーの中でも重症のアレルギー反応、アナフィラキシーが起こった場合は、救急車の手配やアドレナリン自己注射薬を打つなど、一刻も早い対応が必要です。

食物アレルギーの症状

食物アレルギーは、原因となる食品(アレルゲン)を食べた後に、軽いものから重いものまで、体にさまざまな症状が現れます。最も多く見られるのは、皮膚や粘膜の症状で、かゆみやむくみ、赤み、じんましん、口や喉の違和感、声がかれるなどです。

呼吸器の症状では、せきをしたり、ぜんそくのようにゼーゼーという呼吸になったり、呼吸が苦しくなったりします。消化器の症状では、腹痛や吐き気、嘔吐、下痢などが起こることがあります。



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。卵や牛乳、甲殻類など、さまざまな食品が原因となり、アレルギーが発症します。

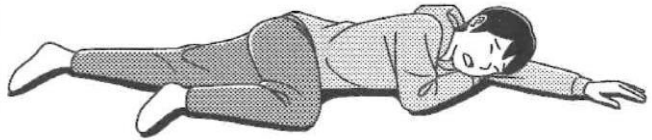
裏面に続きます。

緊急性が高い症状 アナフィラキシー

©少年写真新聞社 中学保健ニュース第 1896 号付録

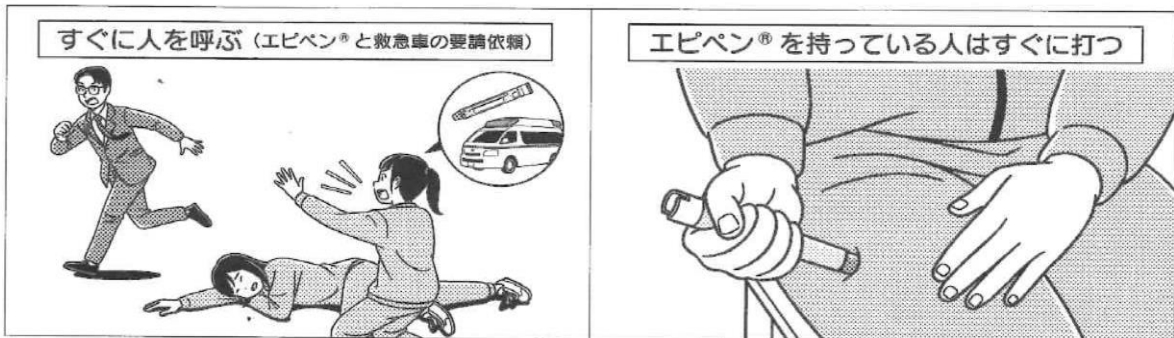
アレルギーを摂取した後に、皮膚、粘膜、呼吸器、消化器などの複数の部位にさまざまな症状が同時に現れるのがアナフィラキシーです。症状がどんどん悪化して、顔色が真っ青になり、意識が低下、息をしにくいような重症になると、窒息の危険もあります。こうなると命に関わる危険な状態です。

ぐったり 意識がもうろう 息が苦しい など
複数のアレルギー症状が同時に起こる



アナフィラキシーが起きたときの対応

アナフィラキシーが起きたときは、一刻も早い対応が必要です。すぐに人を呼んで救急車の要請とエピペン®がある場合はその手配、エピペン®を持っている場合はすぐに注射を打ちましょう。



食後の運動が原因で発症する 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、原因となる食品を食べた後、運動をすることで起こる重症のアレルギー反応です。給食を食べた後、5時間目の体育の時間に発症することが多いといわれています。約6000人に1人と比較的まれな例ですが、年代では、10～20代に発症のピークがあります。かぜ、寝不足、疲労、ストレスなどが悪化要因になります。



1年生で貧血検査を希望した人へ

貧血検査(採血)は **11/30(木)13:30** から、保健室で予定されています。当日、1年生は希望の有無に関わらず、体育着登校をしてください。検査の希望を取り下げる場合は、保護者の方から学校(保健室宛)にご連絡ください。当日欠席の場合は予備日(12/6・12/7 PM)をご案内します。予備日の検査は、学校外(練馬区医師会医療健診センター)の実施で、保護者の方の引率が必要となります。