



令和7年 1月31日
江戸川区立北小岩小学校

食物アレルギーってなに??

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物

たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳	こむぎ 小麦	えび えび	かに カニ
くだもの 果物	らっかせい 落花生	くるみ くるみ	そば そば	など

間違ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠️

きみにもできる 食物アレルギー対策!

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分に関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

⚠️ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

⚠️ アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいて大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう



⚠️ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。



てあら
手洗い・うがいをする

かぜ
風邪

インフルエンザ

りゅう こう ちゅう
流行中



マスクをする



ひとご
人混みを避ける



きそくだ せいかつ
規則正しい生活をする

さむ くうき かんそう ふゆ かぜ はや
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。

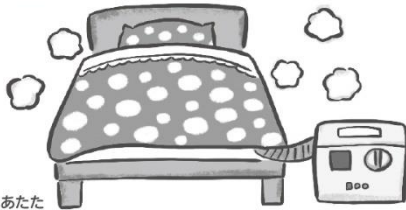
じぶん たいさく
自分でできる対策をしましょう。



さむ 寒い日に

気持ちよく寝るコツ

ね まえ
寝る前



ふ とん あたた
布団を温める

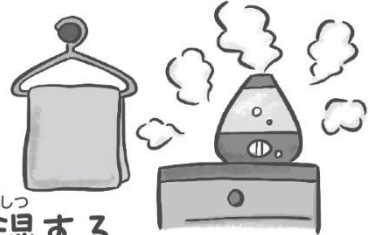
ふ とんかんそう き ゆ あたた
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、
つめ ふ とん はい
冷たい布団に入らなくていいよ。



ゆ ぶね
湯船につかる

たいおん さ ねむ
体温が下がるときに眠くなるので、
ゆ ぶね たいおん あ
湯船につかって体温を上げよう。

ね 寝るとき



へ や か しつ
部屋を加湿する

くうき かんそう かぜ
空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。
か しつ き ぬ へ や か しつ
加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



あせ す そ ざい ふく き
汗を吸う素材の服を着る

ね あいだ あせ
寝ている間には汗をたくさんかくので、
あせ す めん そ ざい ふく き ね
汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。