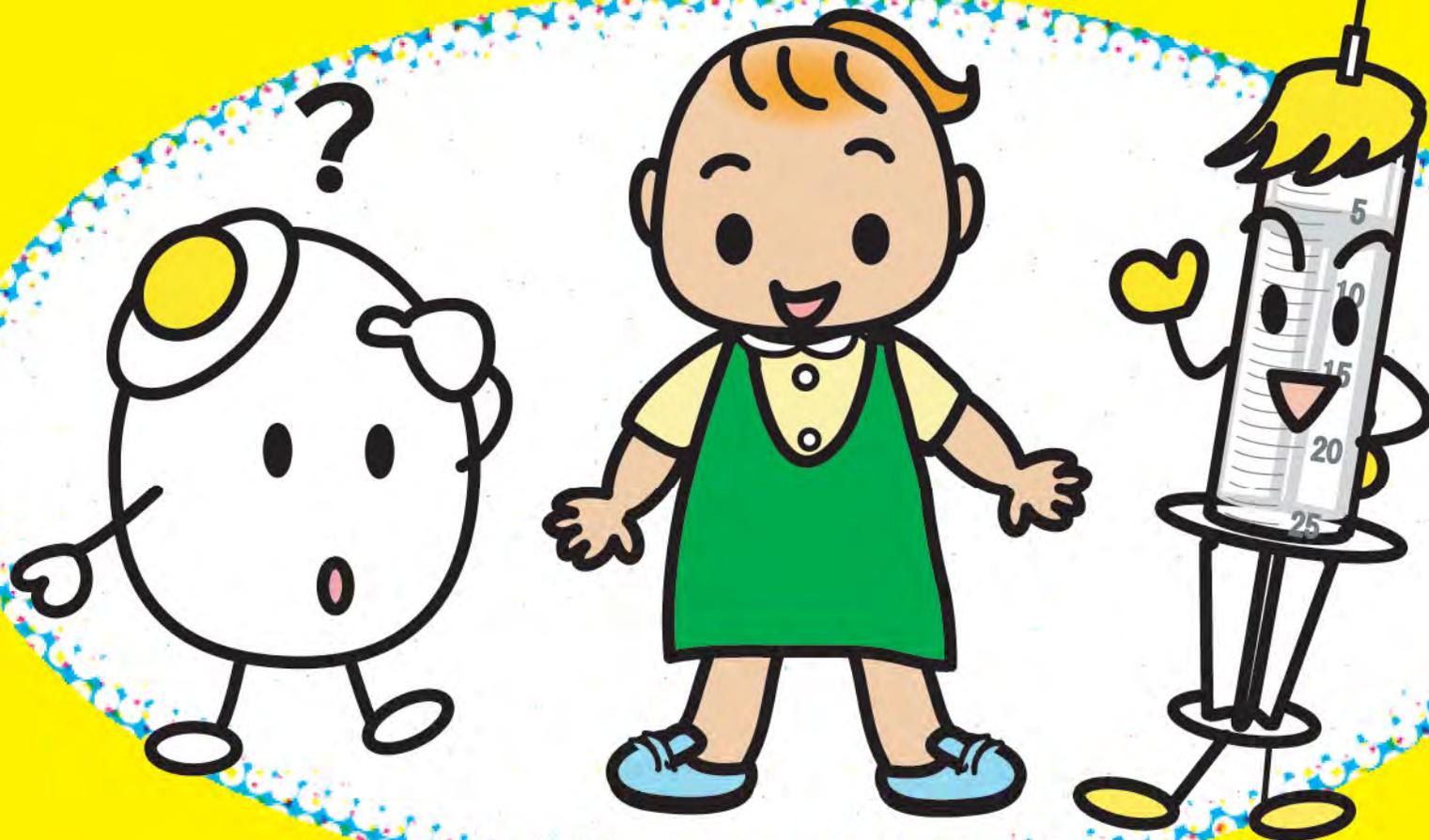
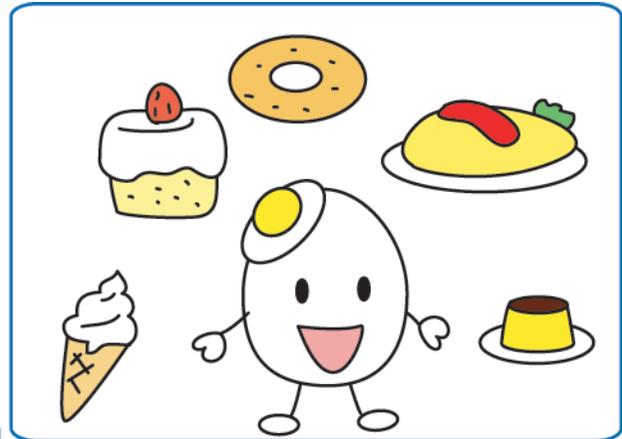


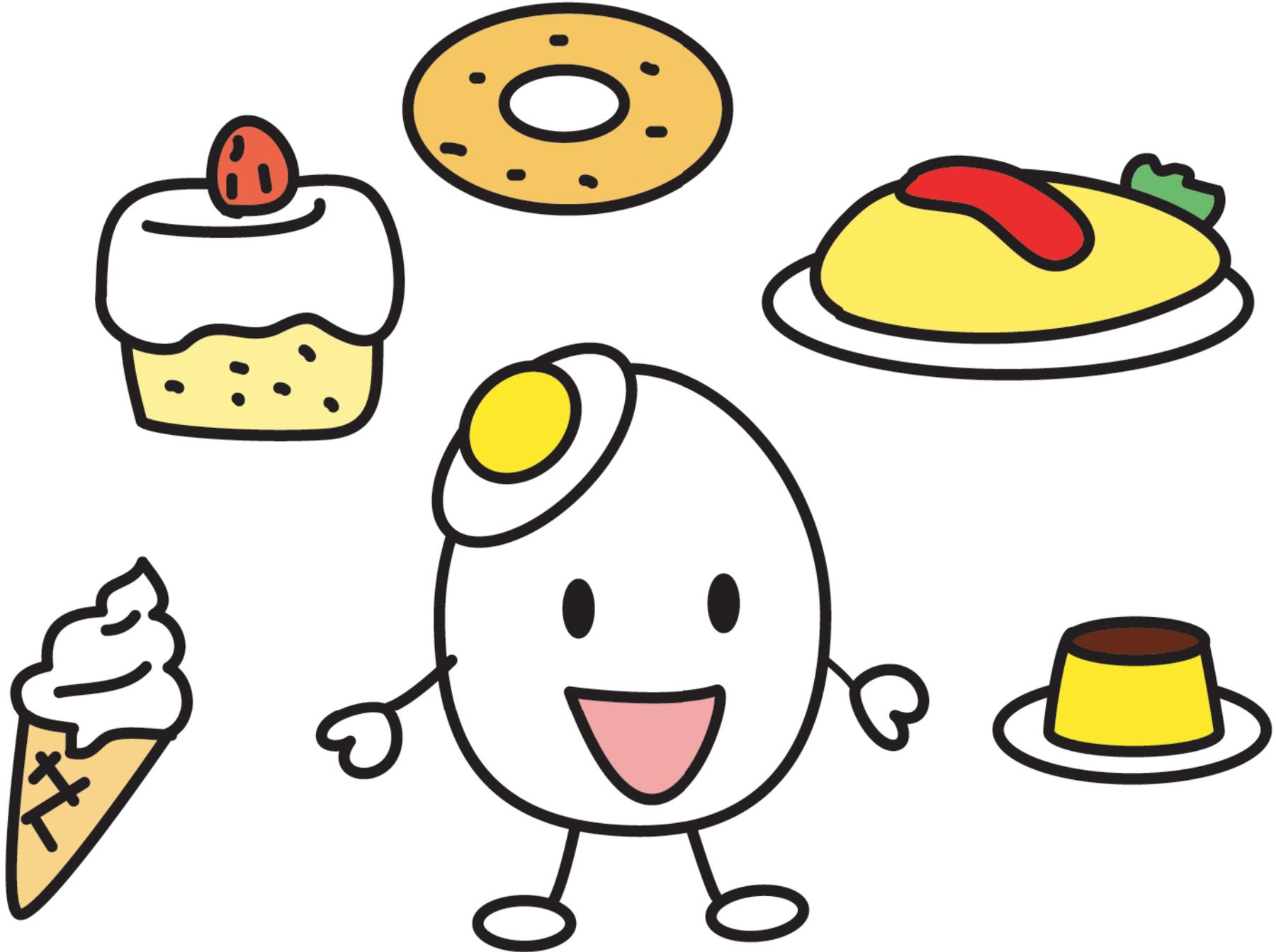
たまごのたまちゃんの しらなかったこと

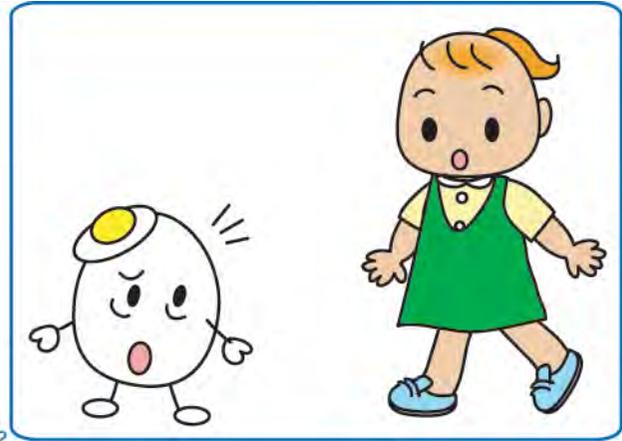
(しょくもつアレルギー)





「こんにちは、ぼく、卵のたまちゃん
です。いろんなおいしい食べ物に変身
するんだよ」
ほんとうに、おいしそうですね。

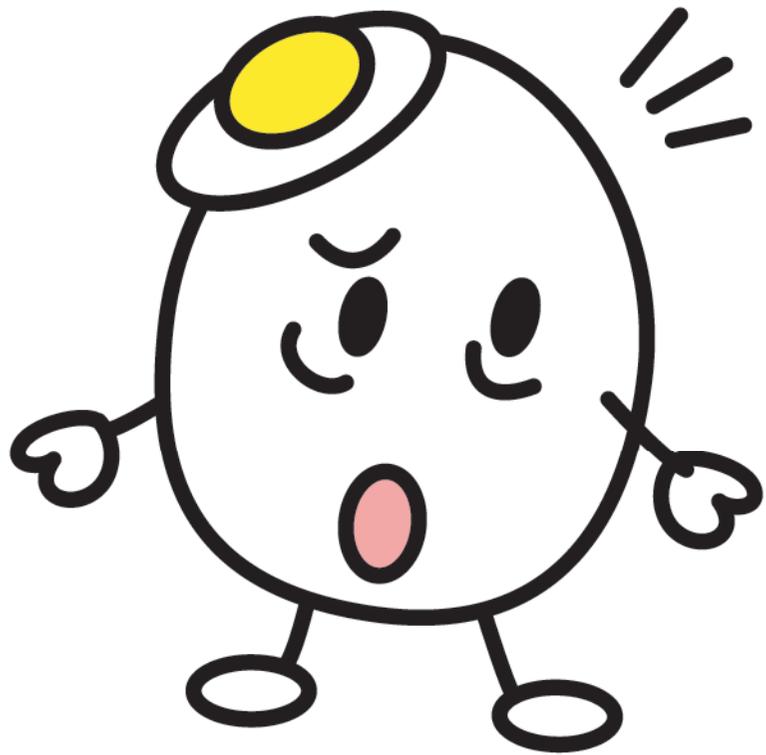




みみちゃんが、側を通りかかり、たまちゃんに声をかけました。

「あ、卵だ。わたし、卵を食べると気分が悪くなるの」
たまちゃんはその言葉に気分を悪くしました。

「え？なんて失礼なことをいうの、君は！」





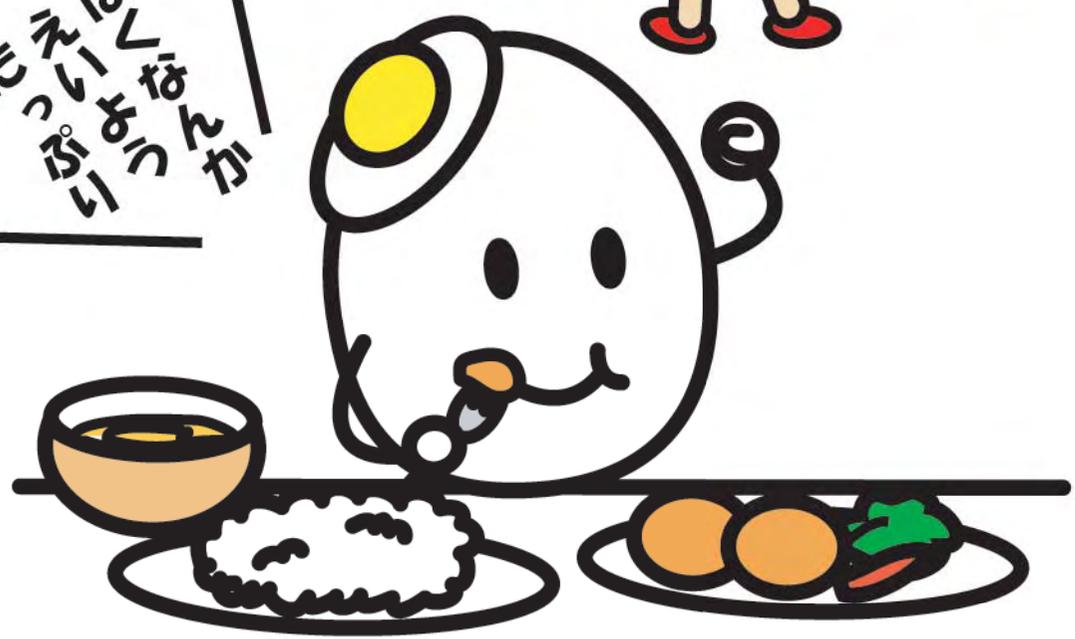
3

たまちゃんは言いました。

「食べ物は、体を作るもとになるんだよ。食べ物を食べて、それが栄養になって、運動したり遊んだり考えたり出来るんだよ。僕なんか、栄養たっぷりなんだから！」



たえほくほんか
たっいおんか





「そうだよね、だけど、食べると体の具合が悪くなってくるの」

「どう言う風に？」

「うーん、人によって違ったり食べたもので違ったりするけど

息が苦しくなったり

気持ちが悪くなったり

体が熱くなったり

ときどきしたり

目や口がはれたり

おなかが痛くなったり

体がかゆくなったり

かな」

「えー？本当に？」

たまちゃんにはよく分かりません。

たべものでぐあいがわるくなる

かゆくなる



いたくなる



はれてくる

どきどきする

からだがあつくなる

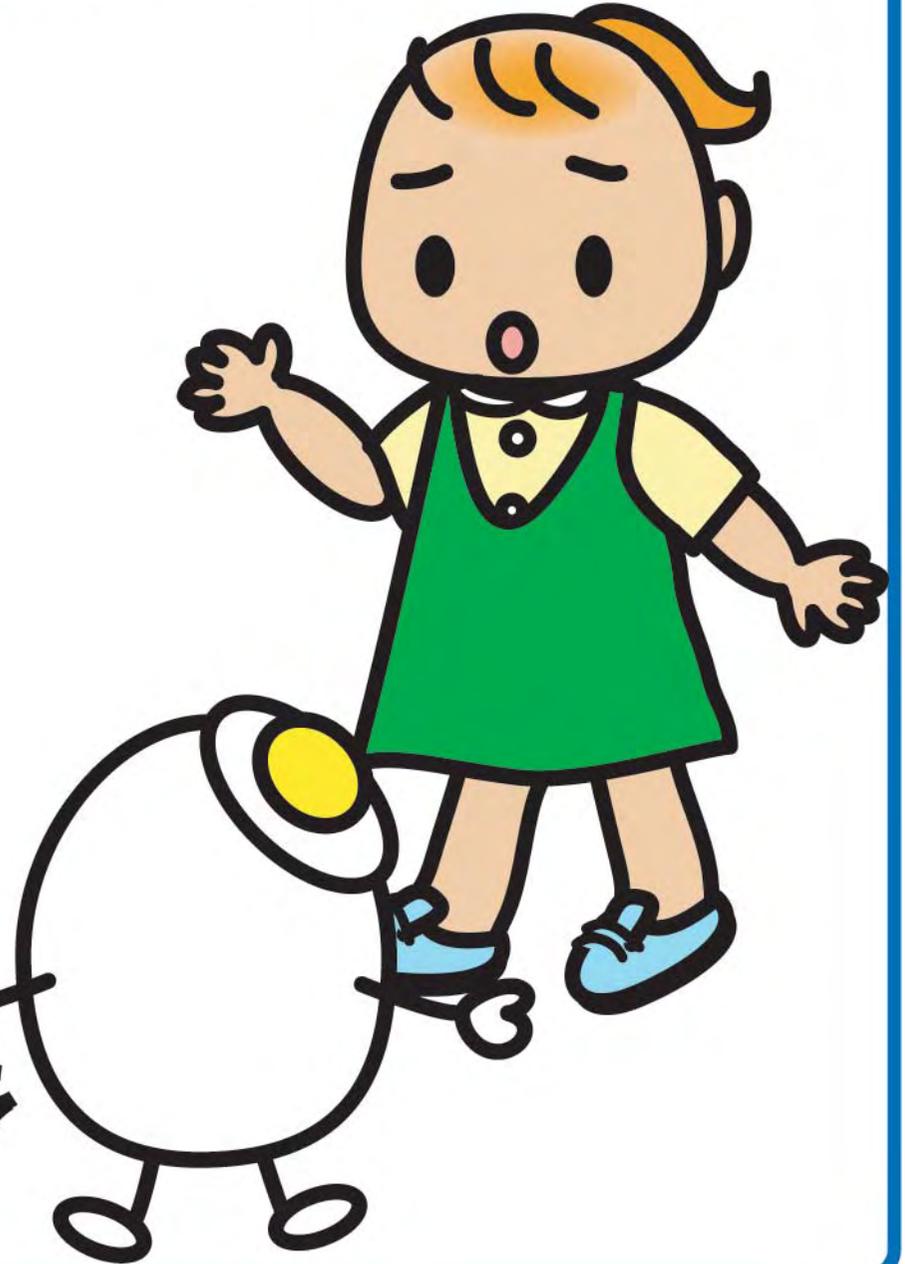


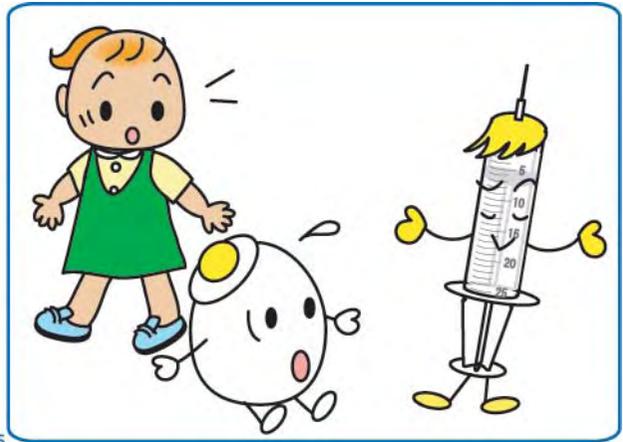
きもちがわるくなる

いきがくるしくなる



えーん
うーん
んーん





すると、

「もうー、君は何も知らないね。

どんなに栄養のあるものだって体に害
になるときがあるんだよ」

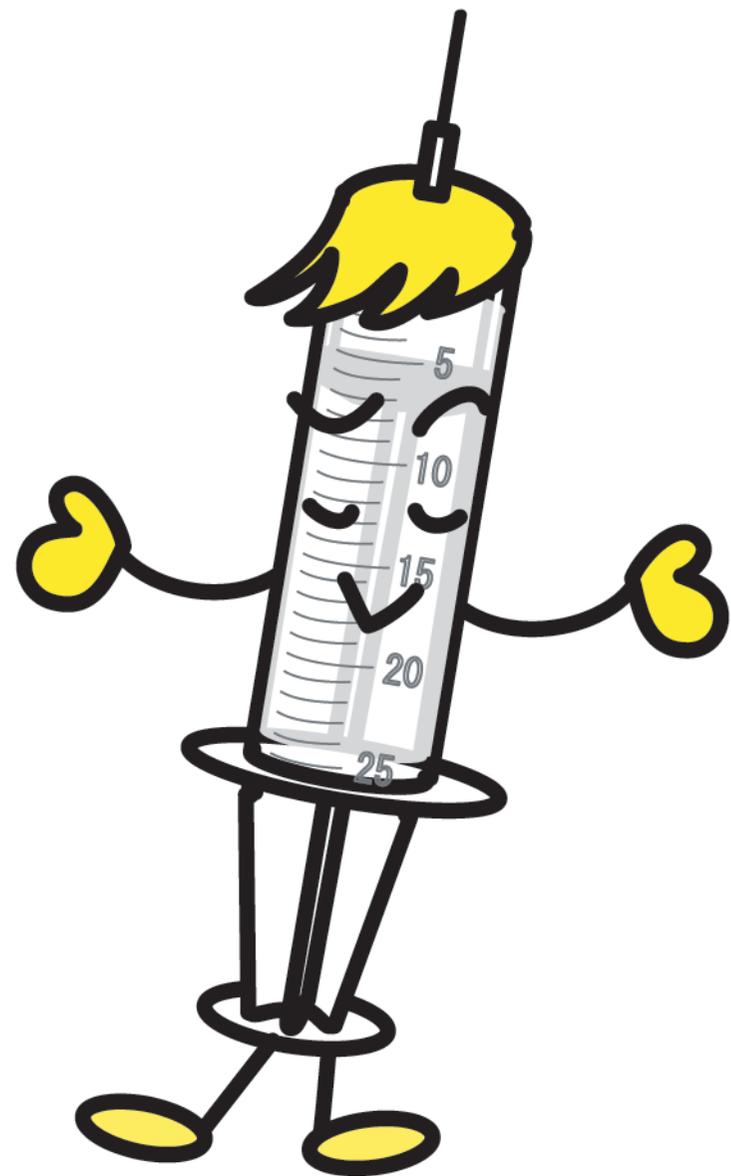
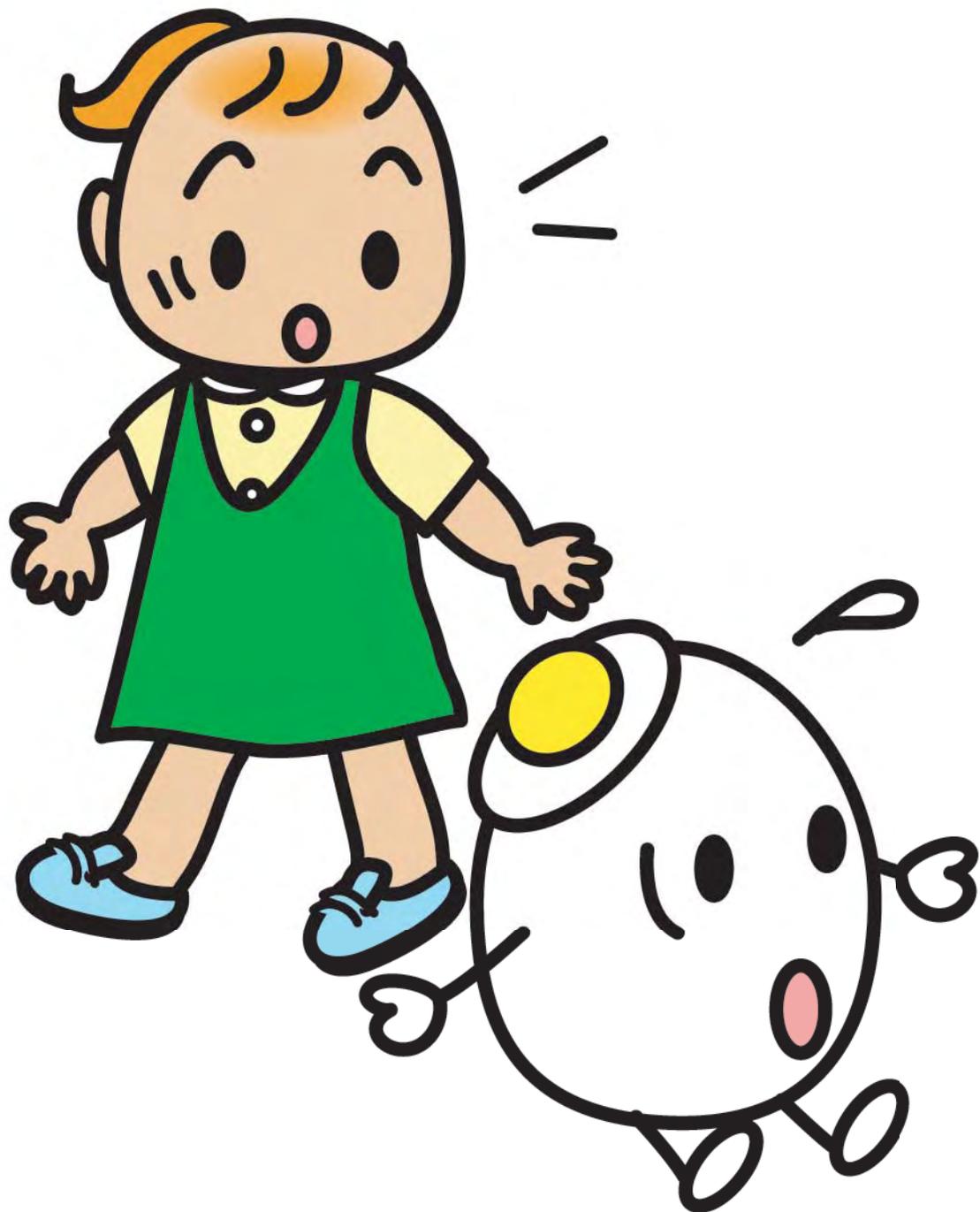
とお注射くんが現れました。

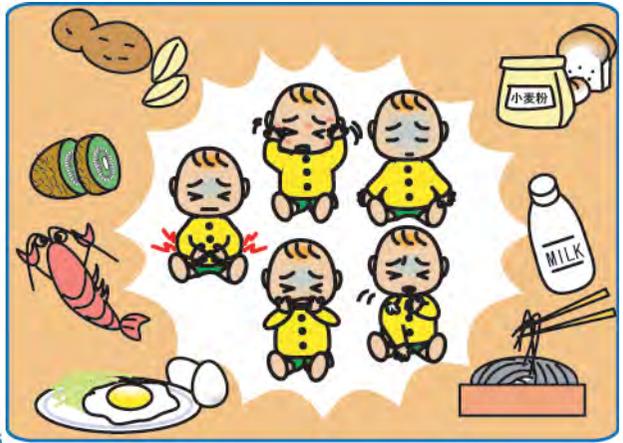
みみちゃんは注射が嫌いです。

「だれだよ、君は！」

いきなりでてきて！」

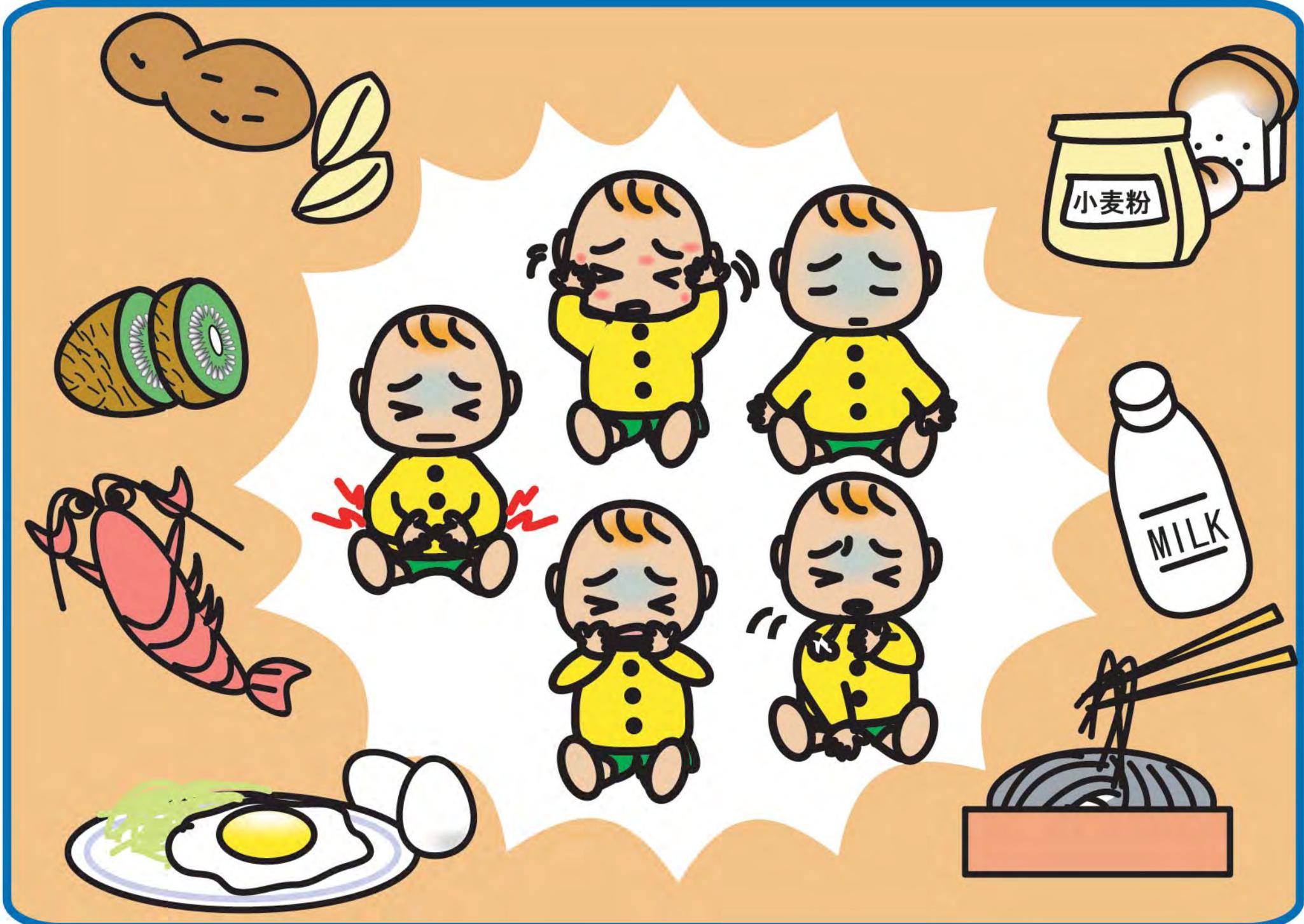
とたまちゃんもびっくり。

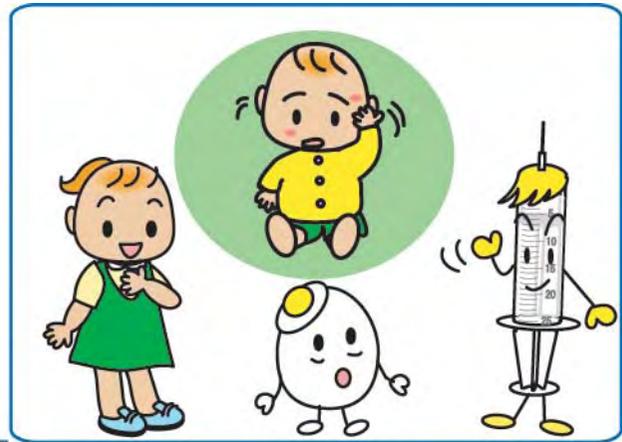




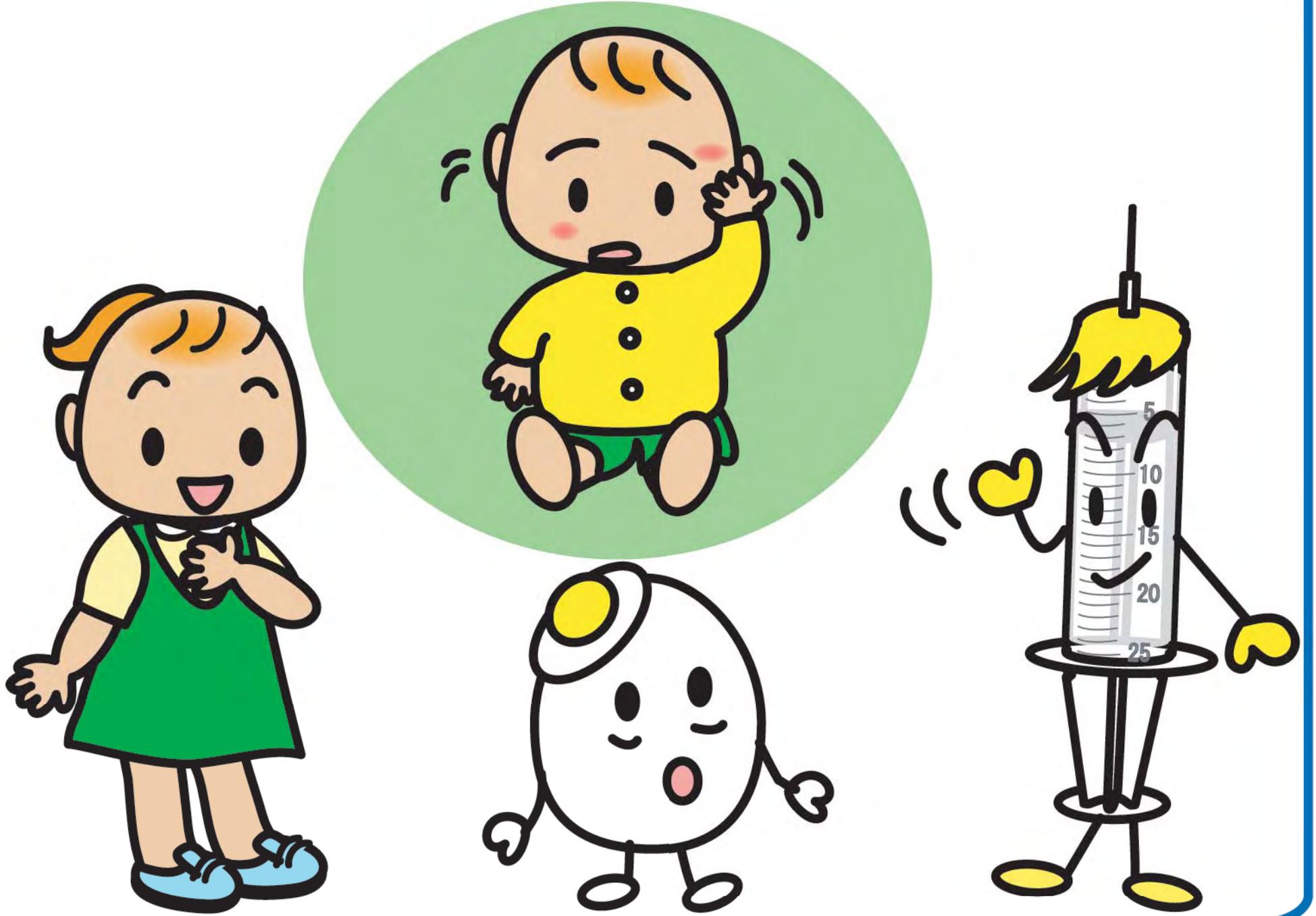
「僕はちくつとっただよ。なんだか皆には嫌われているみたいだけどね。でも、病院で色々見たり聞いたりしているから、知ってるんだ。それは食物アレルギーっていうんだ。食べ物が体の栄養にならなくて、体に悪さをしているんだよ。どんなにおいしい物でもね」

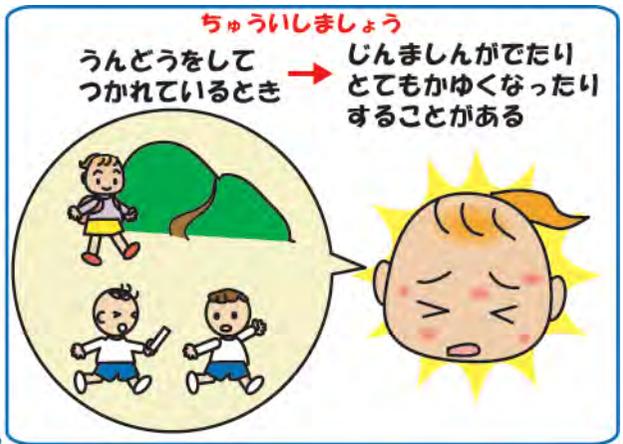
「へー、君よく知っているねー」とたまちゃんは感心してしまいました。





「あ、でもね、
食べて、少し顔があかい、とか
のどがイガイガする、とか
くらいだったら、心配いらないよ」
みみちゃんは
「そーなの、よかった」とほっとしま
した。





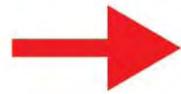
「でも、気をつけなくちゃいけないことがあるんだ。

運動会の練習が続いていたり、遠足に行った後などで、疲れていたりすると、いつもは、ちよつとかゆいだけの食べ物で、すつごくかゆくなったり、じんましんが出たりする事もあるんだよ」

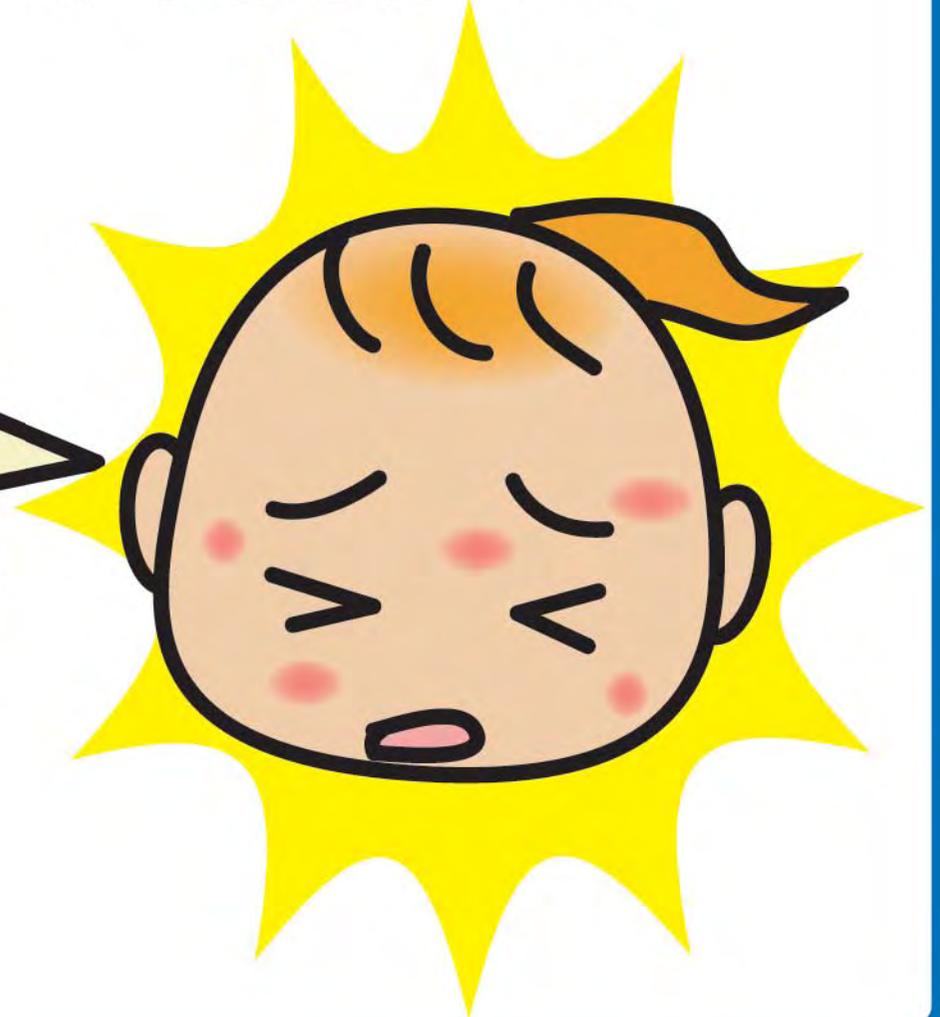
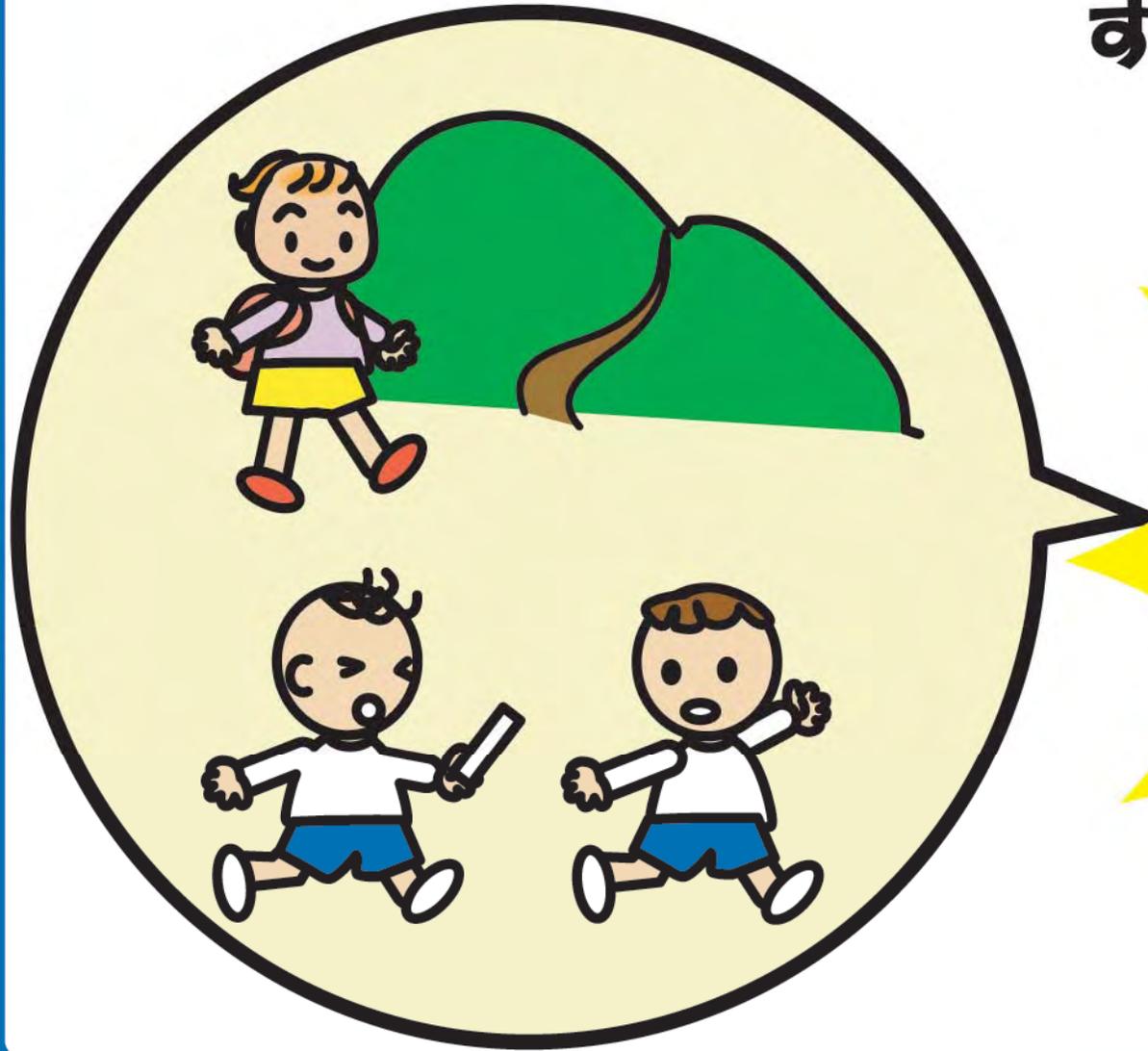
「えー、そうなの？そういう時はどうすればいいの？」

ちゅういしましょう

うんどうをして
つかれているとき



じんましんがでたり
とてもかゆくなったり
することがある





「そんな時は

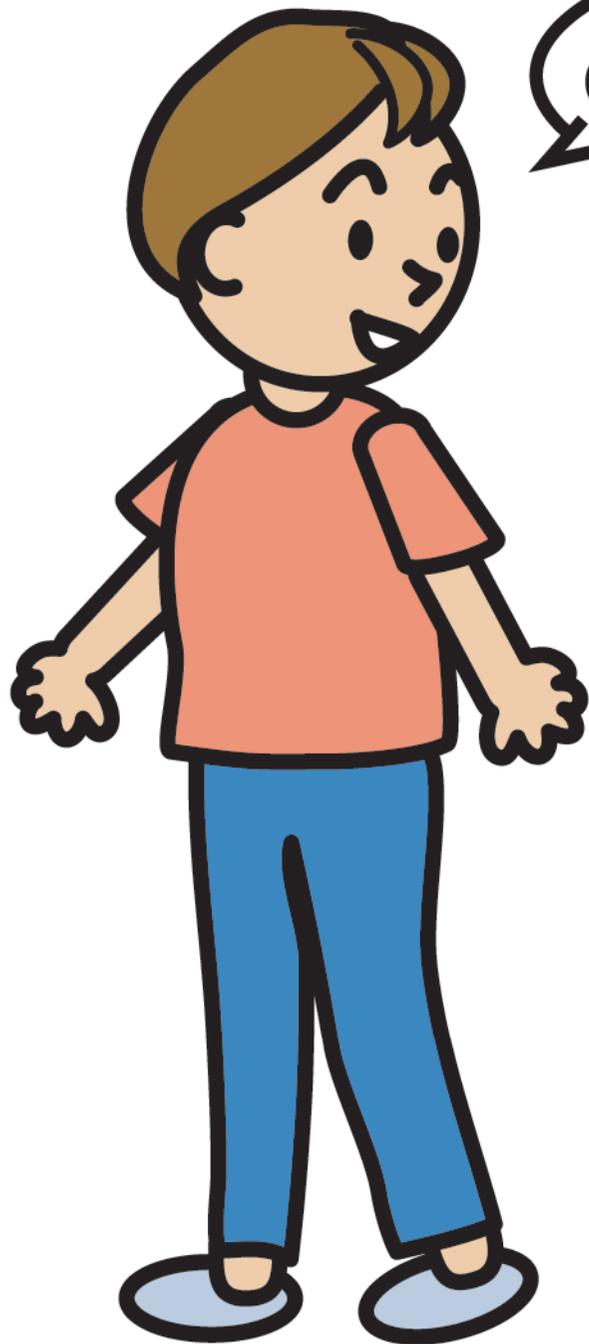
＊お家にいるときは、お母さんに。

＊学校だったら、クラスの先生か
保健の先生。

＊外で遊んでいる時は、近くの大人の
人に。

走らないで、ゆっくり歩いて知らせる
んだよ」

「分かった、そうする」



どうしたの？

せんせい

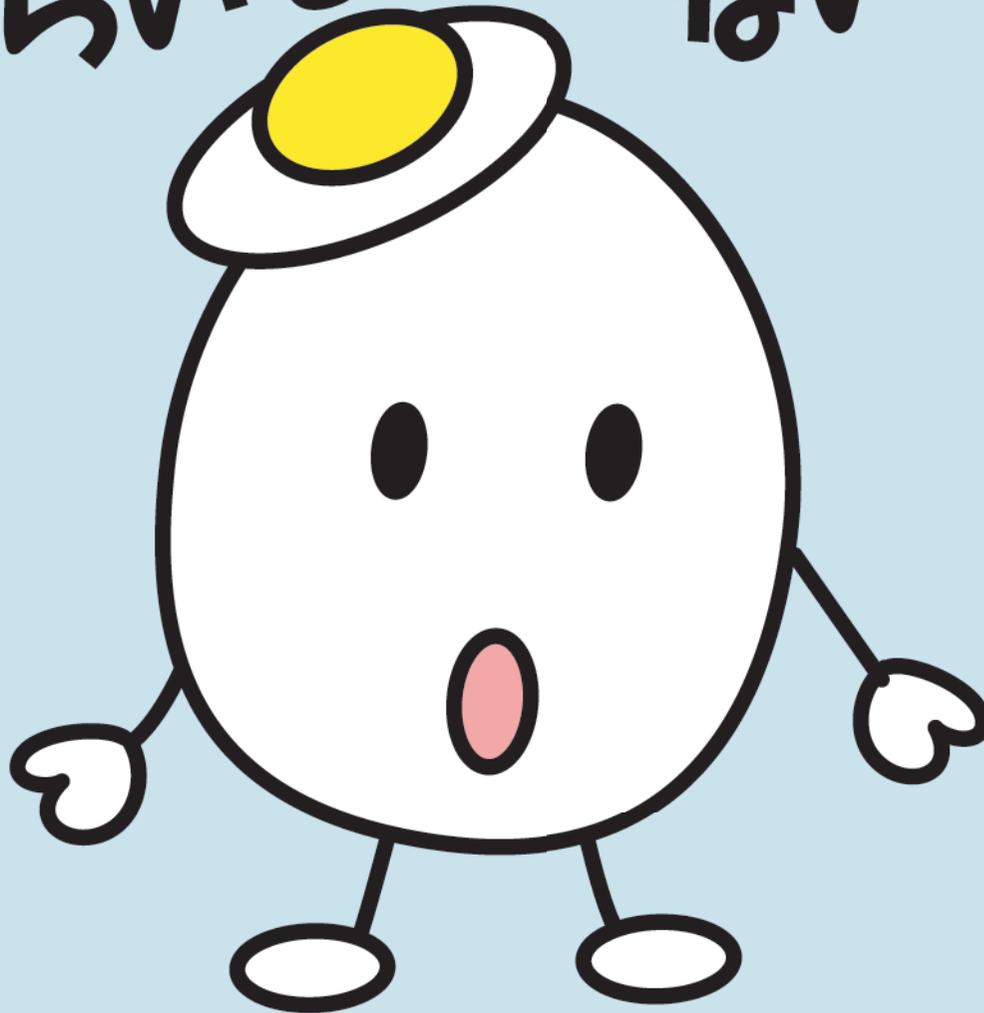




10

すると、たまちゃんがいきました。
「でもさ、好き嫌いで食べないものもあるんじゃないの？」
「そうだね、それが問題だね。考えてみようよ」

たべものの
すききらいもあるんじゃないの？





みみちゃんはどうして食べないのかを
考えました。

「えーと、わたしはにんじんとピーマ
ンは味と匂いが、きらいかな。」

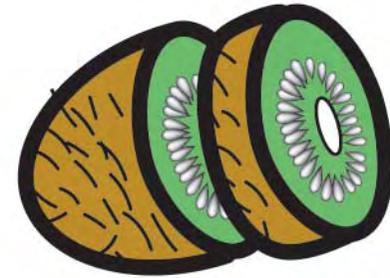
キウイはのどがイガイガするし、卵は
かゆくなるから食べないのよね」

すききらい

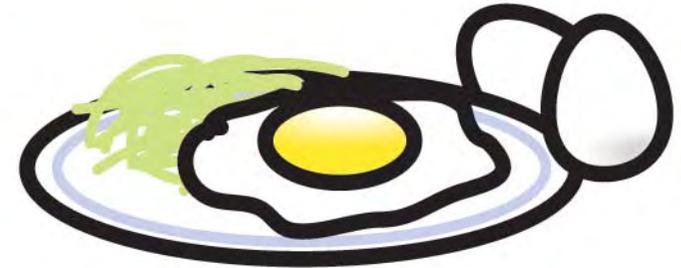


あじとにおいがきらい

あれるぎー



のどがイガイガする



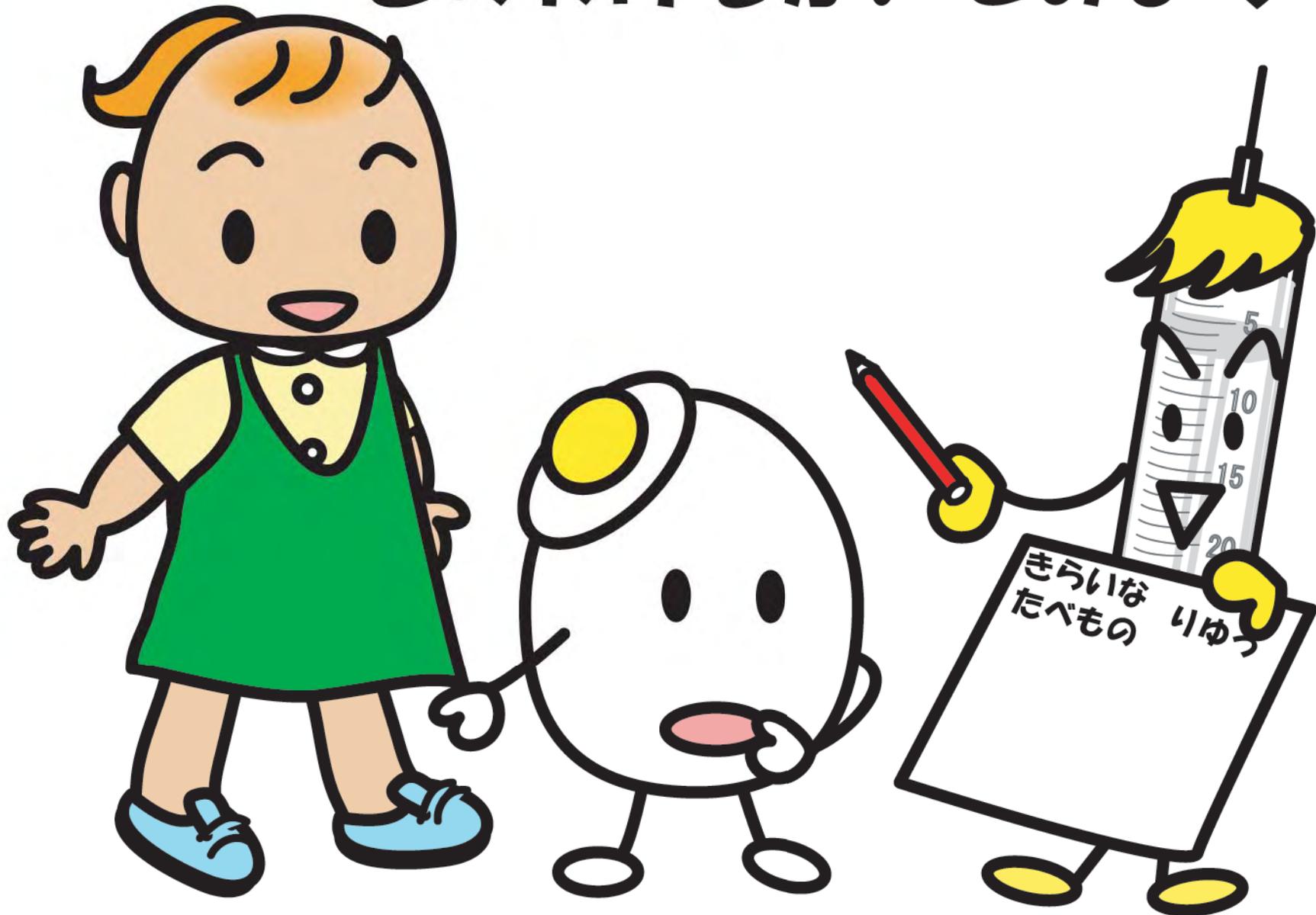
かゆくなる

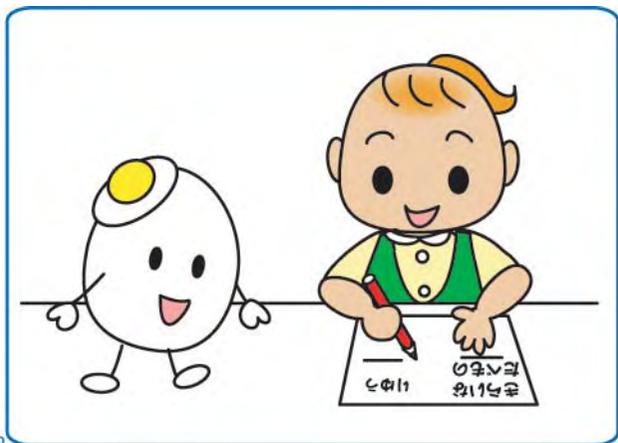




たまちゃんが、
「ちょっと待って、たくさんあるとアレルギーなのか好き嫌いなのか分からなくなっちゃうよ」というと、ちくつとくんは、紙とエンピツを取り出して言いました。
「じゃあ、なぜ食べたくないか、訳を書いてみようよ」

きれいなたべもの
そのわけをかいてみよう



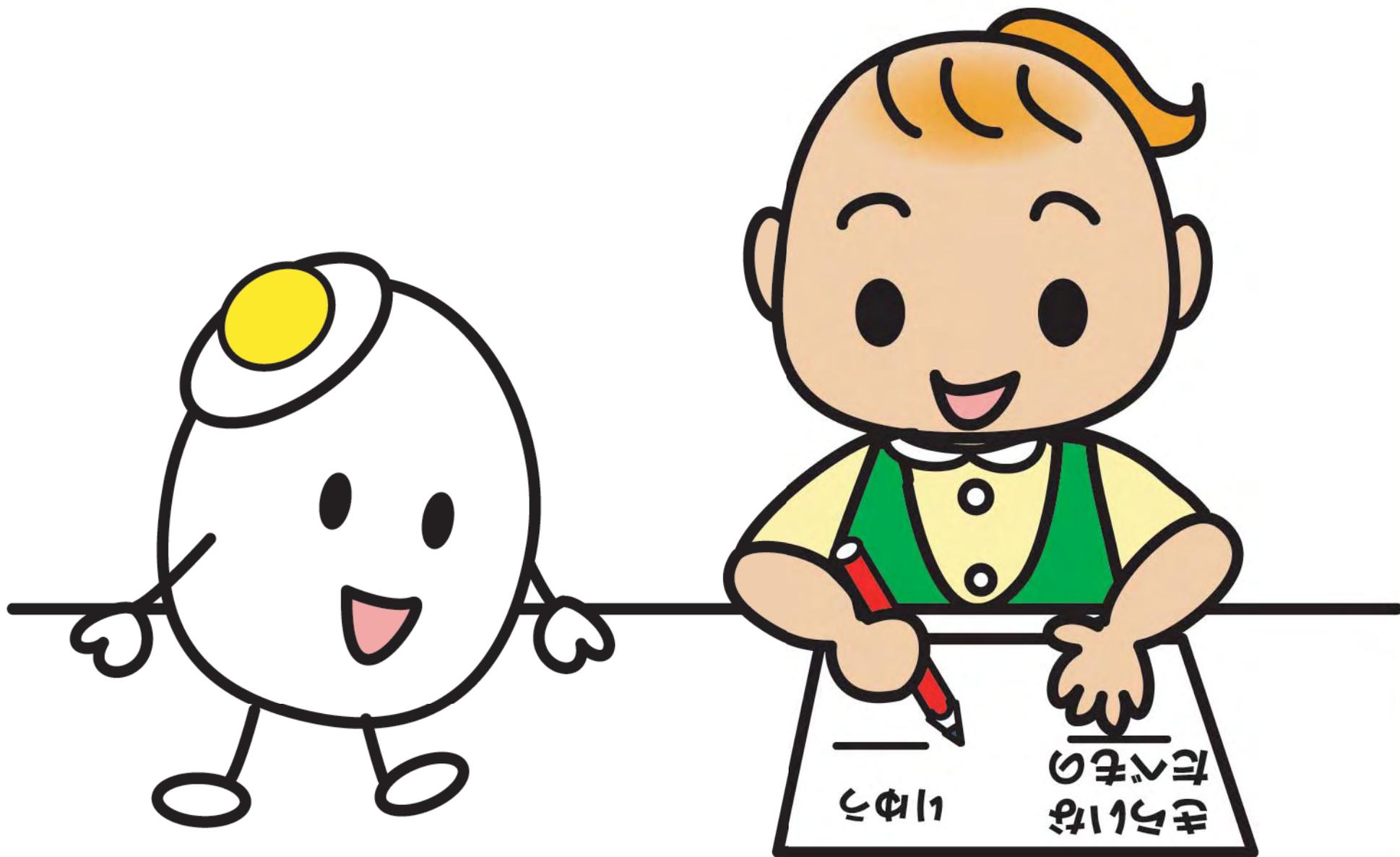


13

みみちゃんはさっそく紙に書いてみま
した。

「みみちゃん、味や臭いが嫌なのか、
それとも食べたから具合が悪くなるの
かをちゃんと書いてね」

「うん、嫌いなものを書いて、そのわ
けを書くね」





「書けたかな？書いたら、お家の人や学校の先生にその紙を見せてよく話を
して、頑張っても食べたほうがいい食
べ物と、無理して食べなくてもよい食
べ物を考えてみようね」



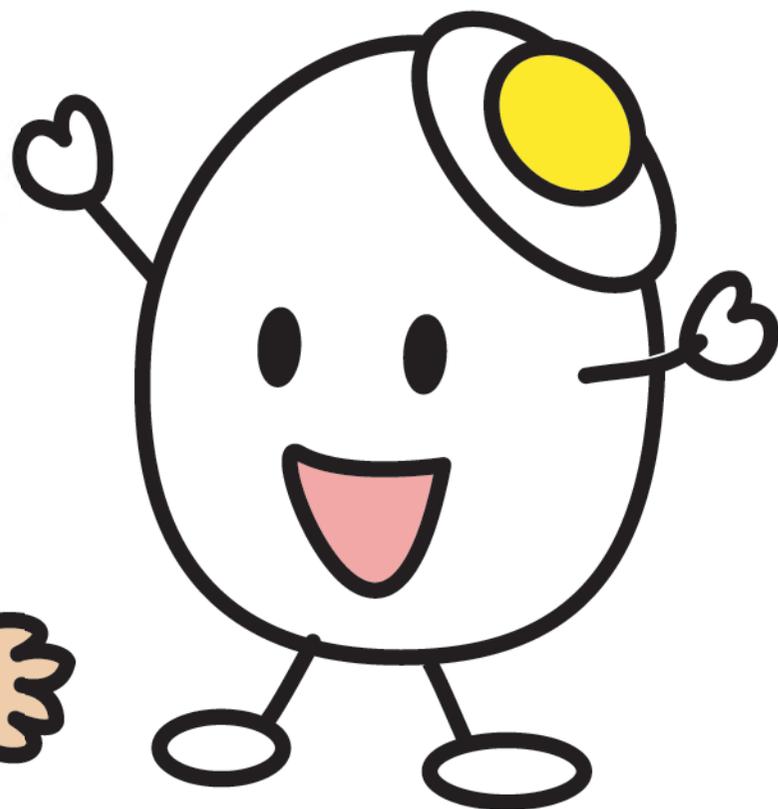
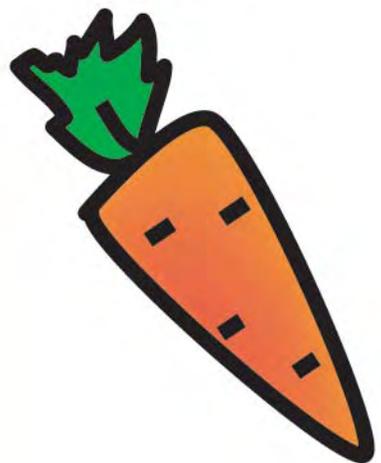


「食べ物には皆の体を丈夫にして、元気に動けるように、栄養になってくれるんだよ。だから、好き嫌いはしないで頑張って食べようね」

「そうだね、」

「みみちゃん、がんばれ！」

「うーん、出来るだけ頑張る」



が
ん
ま
ん
が
ん
ま
ん

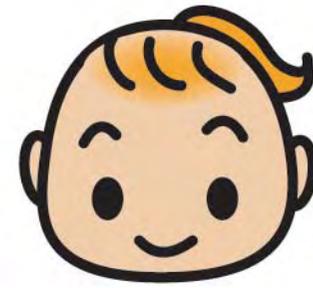


「でも、アレルギーをおこす食べ物は栄養にならずに悪さをするので食べるのをやめようね。食べ物によってはその人にとって命に関わる事もあるんだよ」

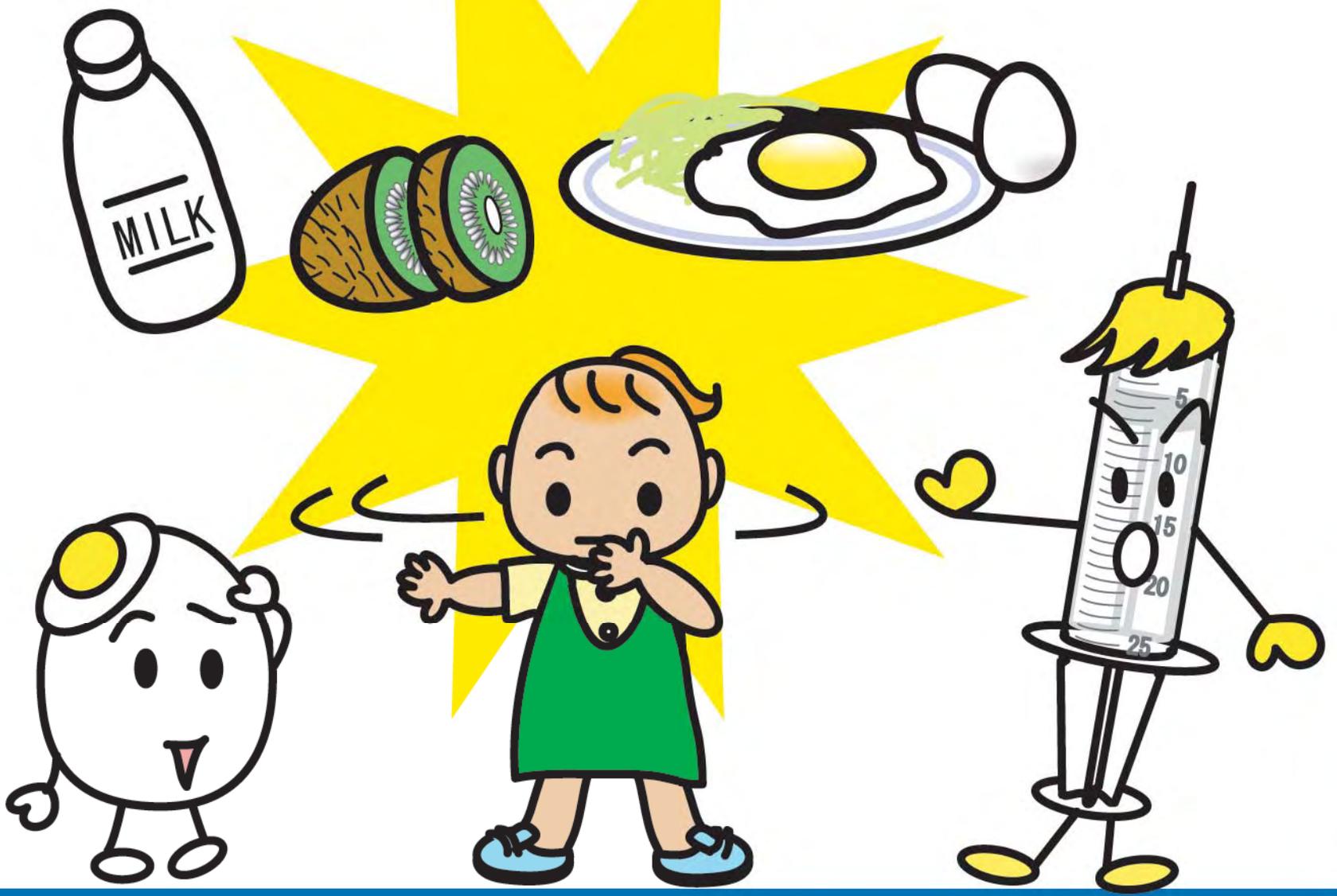
「うん、分かった、たまちゃん、ごめんね、今は食べられないよ」

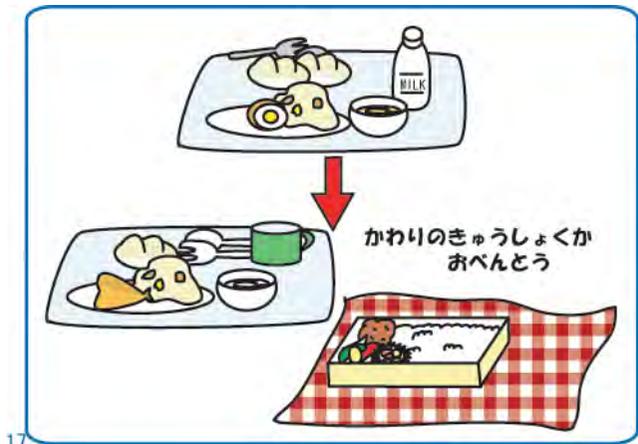
「いいよ、よくわかったから」

アレルギー



のばあい





みみちゃんには気になっていることがあります。

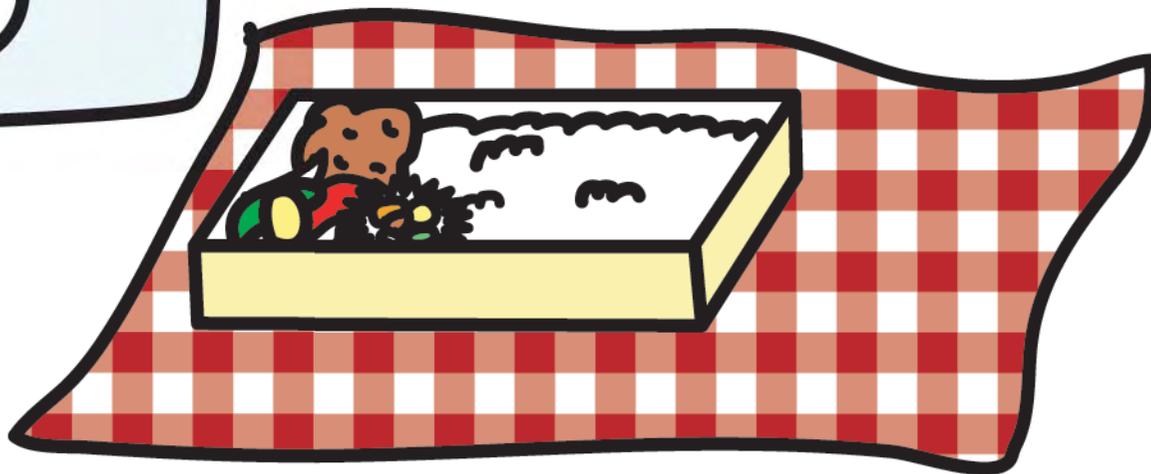
「たまちゃん、わたしねみんなと同じ給食が食べられないことがあるの。それにお弁当にする時もあるのよ」

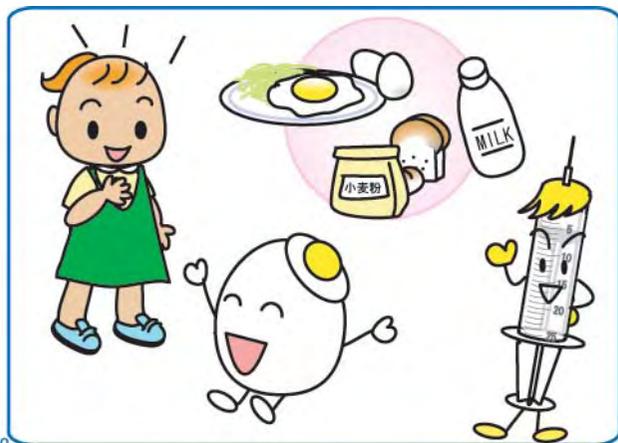
「そうだね、みんなには栄養になって
も、みみちゃんには栄養にならないも
のね」

「いつまで、そうなのかな・・・」



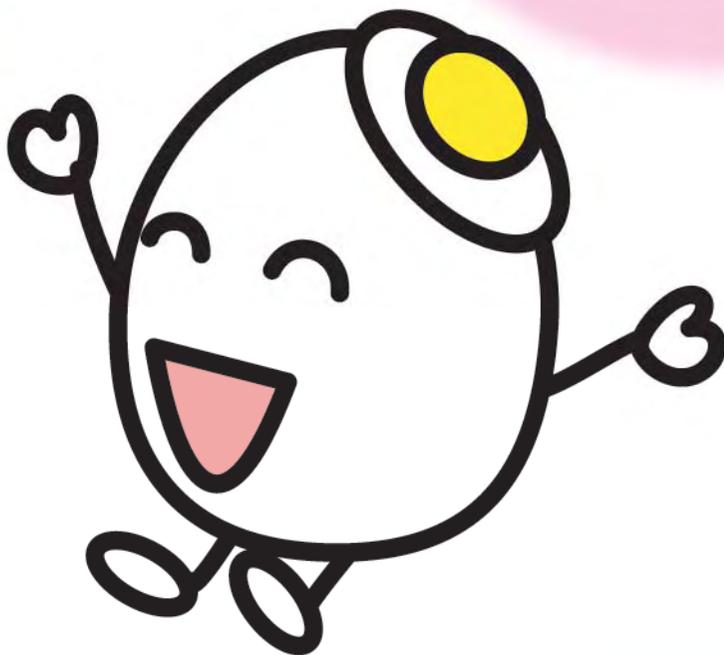
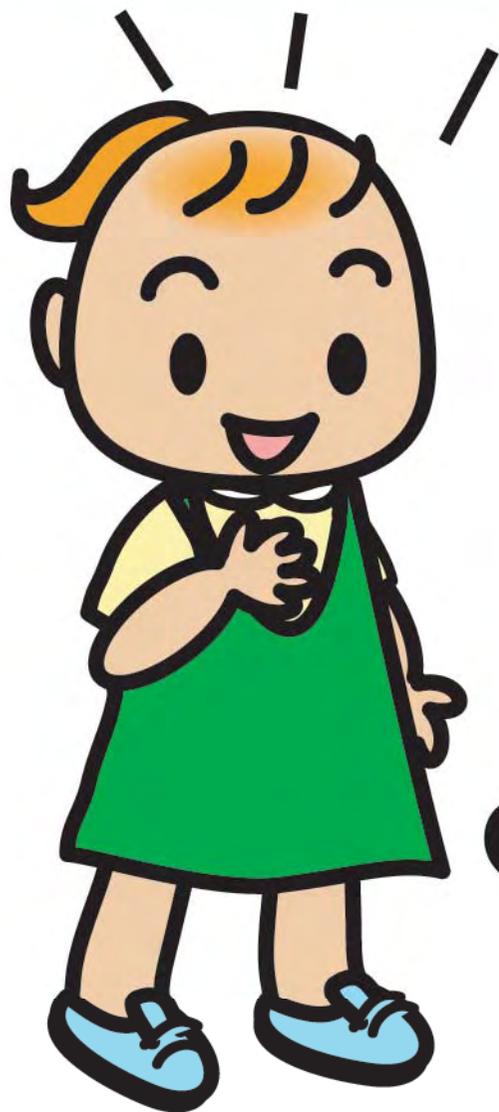
かわりのきゅうしょくか
おべんとう

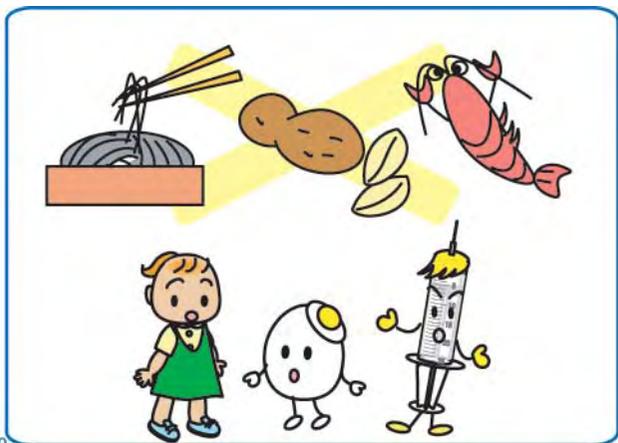




18

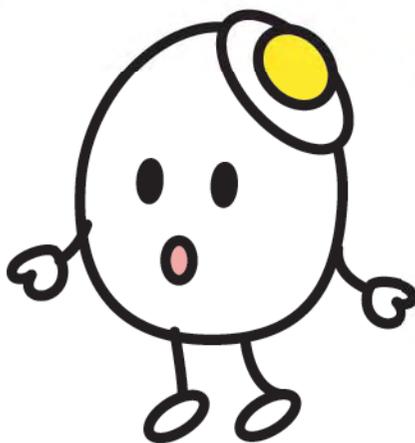
それを聞いたちくつと君は、
「でもね、卵や牛乳や小麦とかはね、
もう少し大きくなったらだんだん食べ
られる場合もあるんだよ」
「よかったね！みみちゃん」
「うん、そうだね」

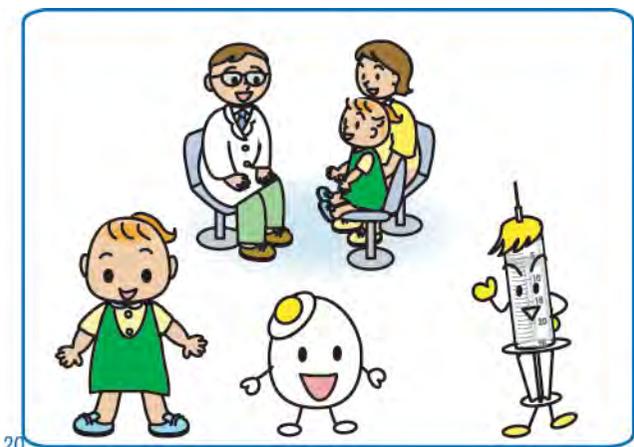




19

「おそばやピーナッツ、エビが食べられない人は、ずっと食べないほうがいいかも知れないんだよ」
「そうなんだ。
アレルギーは
一人一人が違うんだね」





「でも、どの食べ物を食べないようにするのかわかっても大丈夫なのかはお家の方やお医者さんに相談するんだよ」と、ちくつと君が言いました。

「うん、そうする」と、みみちゃん。

「ぼくも、よく分かったよ」と、たまちゃん。

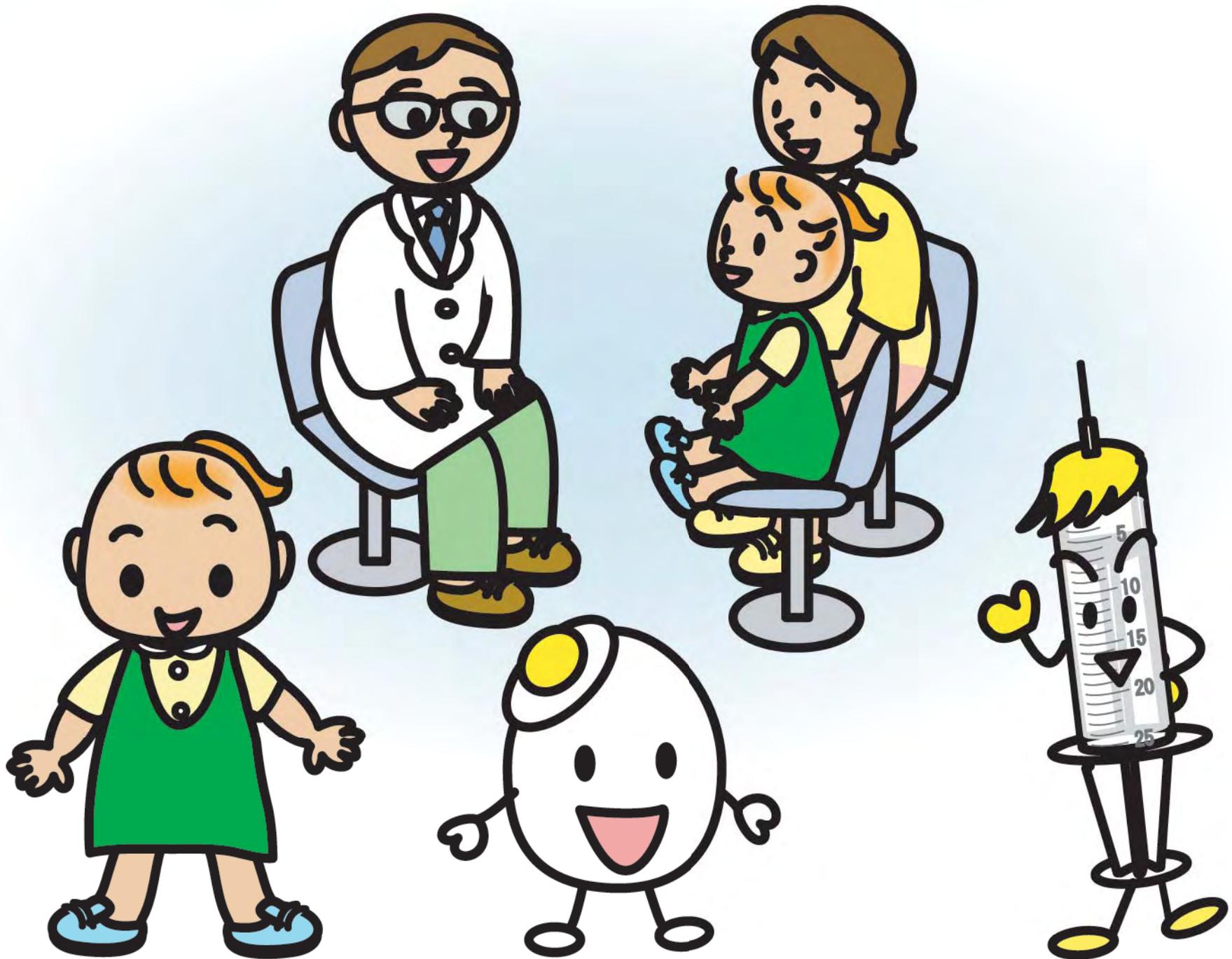
「色々教えてくれてありがとう」

「どういたしまして、出来れば今度からあまり僕を怖がらないでくれるかな」

「そうね、少し怖くなくなったかな？」

「じゃ、今度又病院でね」

終わり



表紙

たまごのたまちゃんは、おいしい食べ物になれることが自慢でした。



監修
斎藤博久
国立成育医療センター研究所免疫アレルギー研究部部长
向山徳子
同愛記念病院小児科部長
日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会委員長
制作
アラジーポット「入園・入学マニュアル」作成委員会

イラスト
米田富士子

制作・発行
アラジーポット・栗山真理子



特定非営利活動法人
アレルギー児を支える全国ネット
アラジーポット

URL: <http://www.allergypot.net>

Mail: info@allergypot.net

TEL : 090-4728-5421

FAX : 03-5701-4607

〒152-0035 東京都目黒区自由が丘2-17-6
ザ・フロント

1200