



## 1. アレルギーって？

アレルギー症状は、ヒトの本来持っている免疫機能（身体に良くないものを排除しようとする防御機能）が、過剰に働いてしまうことで起きます。アレルギー体質のない人には全く何ともないものに、過剰な反応をして、身体に悪影響をおよぼします。

■アレルギー(アレルギーをおこす原因物質)が体内に入らなければ症状はでません。

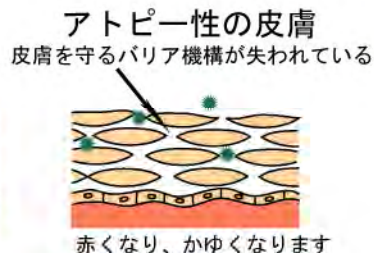
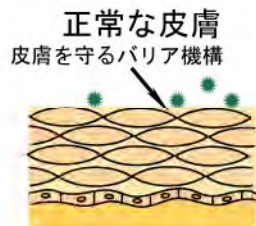
■アトピー素因(20代で90%の人にアレルギー素因)があるといわれています。つまり、いつ反応が起きてもおかしくない状態に多くの人があると いえます)がなければ反応はおこしません。

反応の仕方も様々で、花粉症のようにくしゃみ、鼻水、目のかゆみなどから、蜂に刺される、そばを食べる、などによるショック死まで大変に個人差があります。



## 2. アトピー性皮膚炎って？

アレルギー疾患のひとつで、皮膚の表皮のひびに細菌や抗原が入り、湿疹にひどいかゆみをとまいます。普通の湿疹と違い症状が繰り返します。



## 3. うつらないの？

アトピー性皮膚炎は、他の人にはうつりません。むしろ、本人が細菌に感染しやすい状態になっています。そのため、細菌や抗原が皮膚につく状況をできるだけ防ぎ、ついたらすぐに洗い流す事が必要になります。



## 4. 原因 (アレルゲン)

- ・アトピー性皮膚炎を引き起こす元になるものを避けることで炎症の悪化を防ぐ事が出来ます。
- ・原因になるものには、個人差があります。

ダニ、ホコリ、カビ、杉花粉



記入欄



## 5. 学校生活で注意することは？

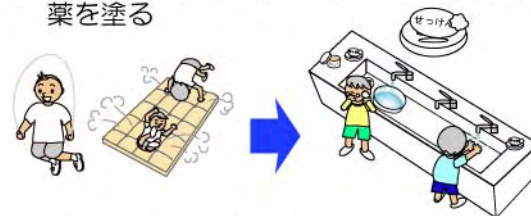
- ①原因になる状況（ホコリなど）を出来るだけ避ける
- ②皮膚の状態を良くするために抗原や細菌を洗い流し、さらに軟膏などの薬で保護する、などのスキンケアをする

学校では顔や手足、又は体を洗ったり、薬を塗る時間や場所を確保する事は大変ですが、アトピー性皮膚炎の悪化を防ぐには大切な事です。

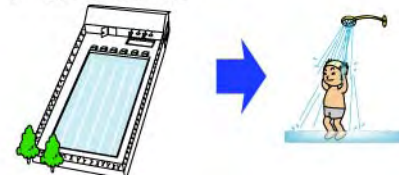


## 6. 学校生活で炎症悪化を防ぐ工夫

体育：運動の後、汗や汚れをせっけんで洗い流し薬を塗る



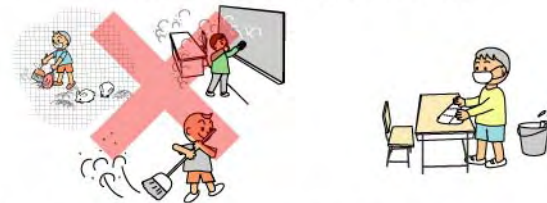
水泳：泳いだ後、塩素をよくせっけんで洗い流しすぐに薬を塗る



教室：黒板の前の席や、暖房機の吹き出し口のそばに座らないようにする



掃除：ホコリでの掃除ではなく、掃き掃除が終わったあとの雑巾がけなどにする



給食：アレルギーをおこすものは、残す又は、お弁当にする

(栄養士さんとも相談する)



户外で：日光で悪化する状態の時は帽子をかぶる  
長袖の上着をはおる等の工夫をする

