

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。

■アレルゲン(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、そばをた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. ぜんそくって？

- 呼吸をするときに、気管支がゼーゼーして(喘鳴)、呼吸が困難になる病気です。
- 抗原に反応し、気管支が収縮することで、気道が狭くなり、タンがでてよけいに気道が狭くなり、呼吸が困難に。程度も様々で、軽くセキが出る人から、重症になると酸素不足で死に至ることもあります。

普通の状態の気管支



喘息発作が起きている状態

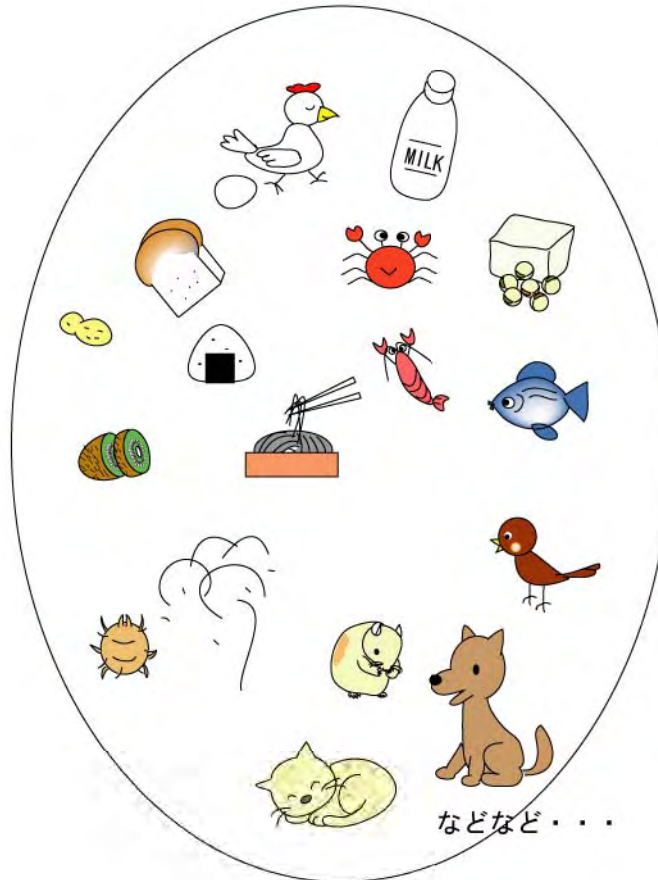


喘息発作の起きていないときには、ごくふつうのことも同じように遊んだり、勉強したりすることができます。

発作が起きたら、水を飲んだり、腹式呼吸をする、吸入器で吸入するなどにより、多くの場合は楽になります。

3. 原因 (アレルゲン)

- 喘息を引き起こす元になるものを避けることで発作を起こさなくすることができます。
- 原因になるものには、個人差があります。



などなど・・・

本人のアレルゲン

記入欄

4. 学校生活で気をつけたい場面

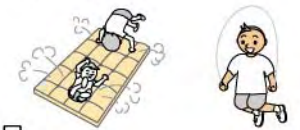
掃除：ほこり・飼育当番・チョークの粉



教室：チョークの粉・冷暖房機の風



体育：マット・マラソン・縄跳び



給食：アレルギー食品



5. 学校生活でアレルゲンを避ける工夫

掃除：マスクをする・ふき掃除



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

体育：準備運動・運動前の吸入・咳が出たら、休んで→水を飲んで→腹式呼吸



給食：アレルギーをおこすものは、残すお弁当にする

