

★ぼく/わたしのアレルギーについて－一緒に考えよう－★

項目	説明	説明例
1. アレルギーって何？	アレルギーの仕組みを簡単に説明する。	<ul style="list-style-type: none"> アレルギーというのは、カラダを守るはずの免疫が、花粉や食べ物などに対して、“これは敵だ！”とまちがえて反応してしまうことだよ。普通は何も起こらない食べ物でも、アレルギーがあるとかゆくなったり、お腹が痛くなったり、呼吸が苦しくなったりすることがあるんだ。
2. ぼく/わたしのアレルギーとは？	子どもが自分のアレルギー、アレルゲン、症状について理解し、自分の言葉で説明できるように話しておく。	<ul style="list-style-type: none"> 〇〇ちゃんは、〇〇（アレルゲン）にアレルギーがあるんだ。（〇〇というアレルギーの病気があるんだ）。 アレルギーは生まれつきの体質や周りの環境が重なって起こるもので、〇〇ちゃんのせいではないんだよ。
3. ぼく/わたしのアレルギーの原因・症状は？	こわい話ではなく、自分を守るための知識として伝える。	<ul style="list-style-type: none"> 〇〇ちゃんは、〇〇（アレルゲン）に反応することがあって、〇〇〇（症状が出る場面）になると、〇〇や〇〇といった症状が出てしまうことがあるんだ。 例：〇〇ちゃんは、春になると空気の中にある花粉に反応しちゃうんだ。だから、目がかゆくなったり、鼻水が出たりするんだよ。 例：〇〇ちゃんは卵を食べると、カラダがまちがえて反応して、かゆくなったり、赤いブツブツができたりするんだよ。
4. ぼく/わたしはどうすればいいの？	前向きに伝える。自分で守る力を育てる視点を含める。	<ul style="list-style-type: none"> 自分のアレルギーについて、少しずつ知っていこうね。 アレルギーの原因となるものは、病院の先生と相談して、必要な範囲で避けることが大切だよ。 どうすれば安全に過ごせるか、〇〇ちゃんもできることを少しずつ覚えていこうね。 学校生活では、先生や周りの大人がしっかりサポートするよ。〇〇（保護者）も一緒だよ。 〇〇ちゃんには、食べないようにしているものや、気をつけたいことがあるから、先生たちが知っておけるように相談していくね。〇〇ちゃんも、言える範囲で伝えられたらとてもいいね！ 「ぼく/わたしのアレルギー」シートを使って、みんなで安全に過ごせるようにしようね。 気をつけていれば、これまで通りに楽しく過ごせるよ。
5. 困ったときはどうすればいいの？	緊急時の対応について説明する。	<ul style="list-style-type: none"> いつもと違う感じがしたり、気分が悪くなったりしたら、すぐに近くにいる大人（先生や親など）に“カラダが変な感じがするよ”って伝えてね。お友だちに伝えて大人を呼んでもらってもいいよ。 お薬が必要なときは、“お薬を使いたい”と言えたらとてもいいね。大人に伝えるのもいいんだよ。 〇〇ちゃんが困ったとき、すぐに周りの大人に助けを求めることは、とても大事だよ。大人たちはみんな、しっかり助けるからね！
6. おうちの人からのメッセージ	励ましや応援の言葉を添える。	<ul style="list-style-type: none"> 〇〇ちゃんがいつもがんばっていること、ちゃんと見ているし、よくわかっているよ。 わからないことや困ったことがあったら、いつでも、何でも教えてね。 これからも一緒にがんばっていこうね。安心してね。