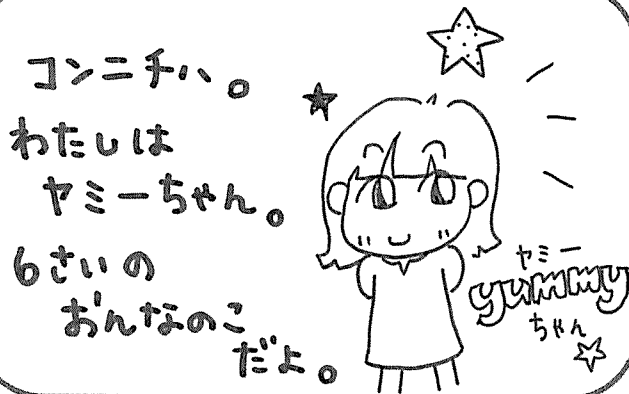




わたし、ヤミーちゃん。

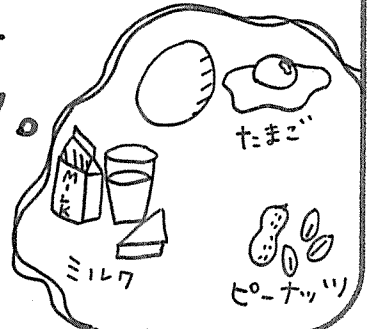


「アレルギ-」って、なーに？

わたしがたべられたいもの。

たまご・ミルク・

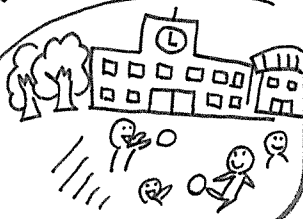
ピーナッツ。



もうすぐ、1ねんせい。

うれしいんだけど、

ちょっとドキドキ...



でも、アレルギ-って

なんだらう？

なんで

「たべられたい」

の??



それは、たべものの

「アレルギ-」だから。

たべられたいものが
あるんだ。



たべものだよー



てきや
ないよー!!

たべものを、
「てき」や
「びょうきのもと」
だとおもって、

たおそうとしちゃう
のが、

アレルギ-っこのからだ。

どうなる?
どうする?
1ねんせい!!



だめなものを
たべてしまうと、

とってもくらくなる

「びょうき」なんだ。



「すききらい」とは、ちがうんだよ!

4コマ

アレルギーっこ

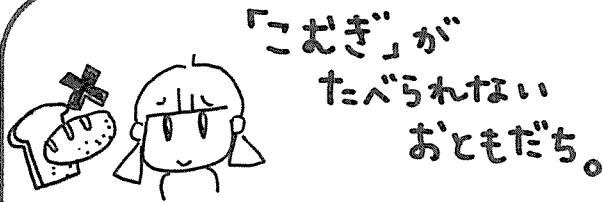
yummyちゃん

ヤミー

©ヤミーちゃんプロジェクト



「わたしのアレルギー」

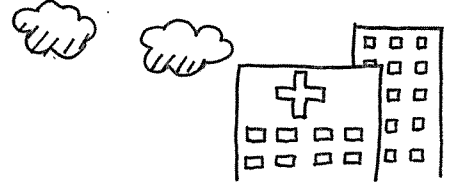


「かに」が
たべられない
おともだち。



しらべよう！アレルギー

！ねんせいに なるまえに。



びょういんで「わたしのアレルギー」
をしらべたよ。

「すし」なら
たべられるひと。



「まんのすし」でも
くるしくたべるひと。



「ち」をとってしらべたり、



だめなもの
をちょっとずつ たべてみたり。

「アレルギー」って、ひとりひとり
ちがうんだ。



なに
が？

どのくらい？

いまの「わたしのアレルギー」を

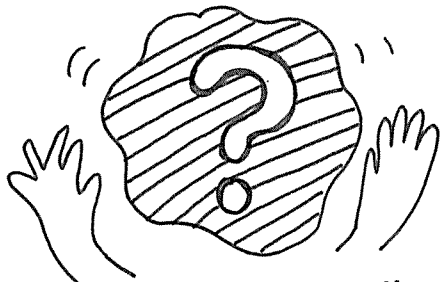


かわてる
かも！



ちゃんとしらべておくと...

わたしは、どんなアレルギー？



それを しることは、とっても だいじ。

みんなの

あんしん が

ふえる
んだ！！





こんなとき、どうする？

たべものの
「アレルギー」で
こまってしまう
のは...



こんなとき、こうする！

たべものは、いろんな
「ざいりょう」からできてるよ。



みえはいいけれど、
「だめなもの」が
はいっているかも!!

あげる！



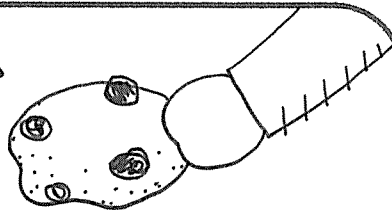
ともだち
が、
たべものを
くれるとき。

だから、「わからずいものは
たべずいように
しようね。



ことわったら、

よろこぶ
はず♡



がっかりしちゃう
かなあ...って
おもうんだ。

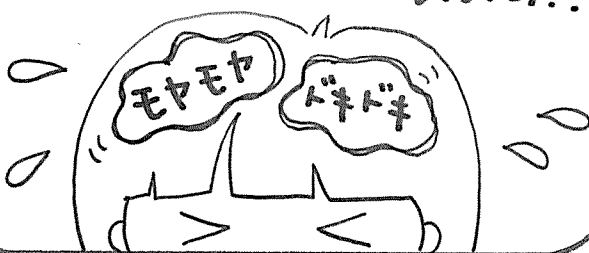
おともだちにも、つたえよう。

ありがとう。でも



アレルギーだから
たべられずい
んだ。

でも、たべたら くるしくなるかも、
こんなとき、どうしたら
いいの??



アレルギーをつたえること。

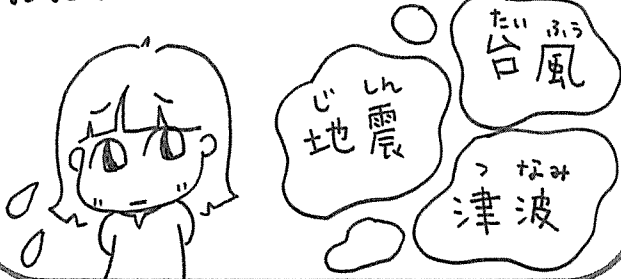
からだをまもる、だいじなこと
だよ!





「もしも!」のときに...

「もしも!」のとき。
わたしは どうしたら いいの?

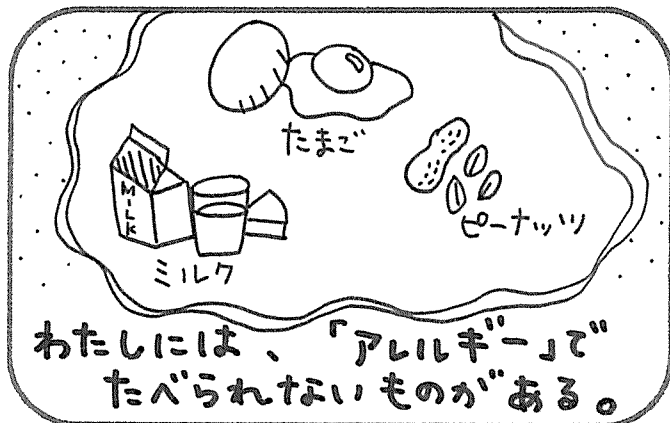


「もしも!」のおやくそく

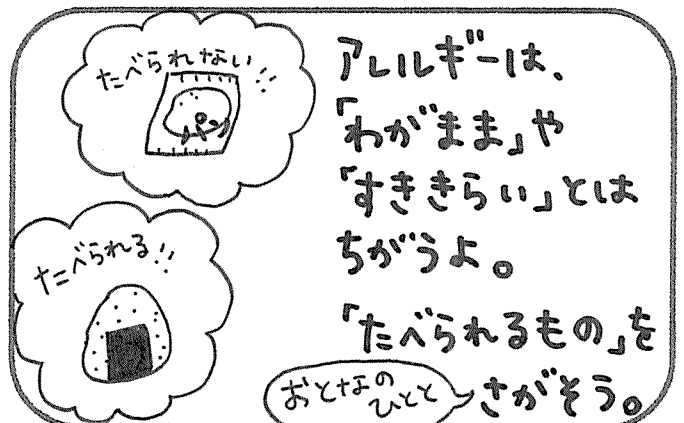
アレルギ-を
つたえること。

「ダメなもの」
「わからないもの」を、
がまんして
たべてしまわないこと。

アレルギ-が
あります!
たべられないのは...



わたしには、「アレルギ-」で
たべられないものがある。



アレルギ-は、
「わがまま」や
「すききらい」とは
ちがうよ。

「たべられるもの」を
おとすのひとさがそう。

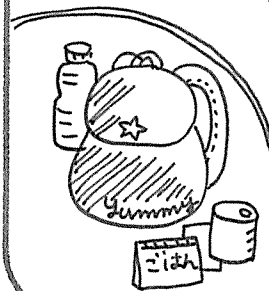
みんなが つらくて
くるしくて、かなしくて。

たべるものが
「すこし」しかない。

そんなときに。



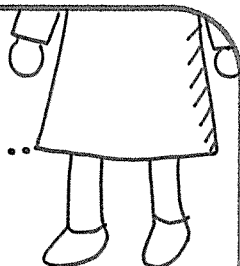
おうちにも、「たべられるもの」を
そえて おこう。



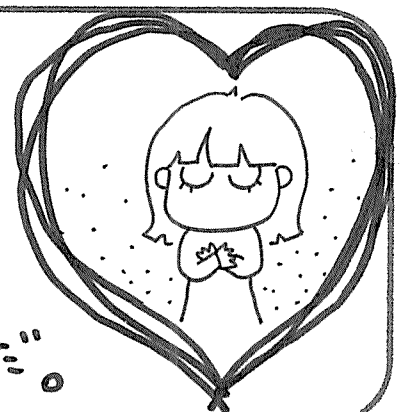
「いつものたべもの」を
ちょこっと おおめに。

わたしが
ひとりきりだったら...

いったい
どうなっちゃうんだろう。



たすかった
「いのち」を、
アレルギ-
からも
まもりたい
んだ。



4コマ

アレルギーっこ

yummyちゃん

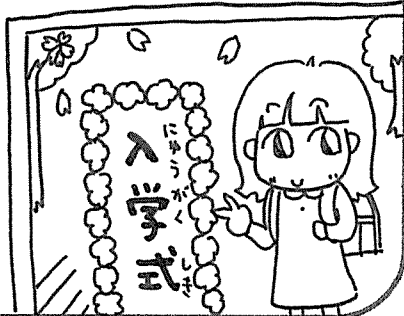
ヤミー

©ヤミーちゃんプロジェクト



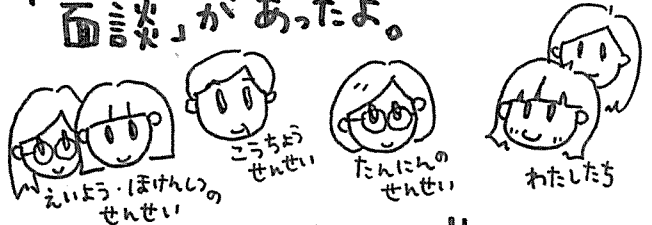
ドキドキ！1ねんせい

わたし、ヤミーちゃん。
いよいよ
1ねんせいになりました。

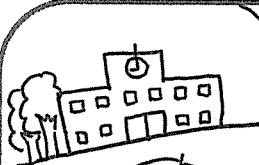


「あんしん」のために

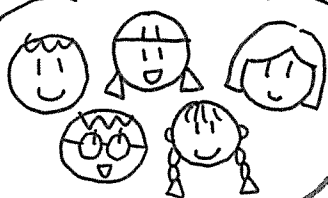
1ねんせいになると、すぐに
「めんだん
面談」があったよ。



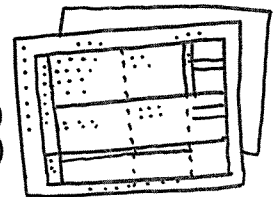
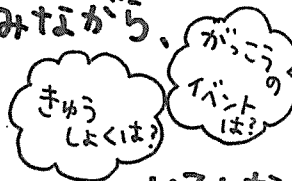
ママとせんせいが「アレルギー」のことを
はなしたんだ。



あたらしい せんせい。
あたらしい
おともだち。



びょういんでかいて
もらった かみを
みながら、



いろんな「やくそく」を
したよ。

「アレルギー」で、たべられないものがあること。

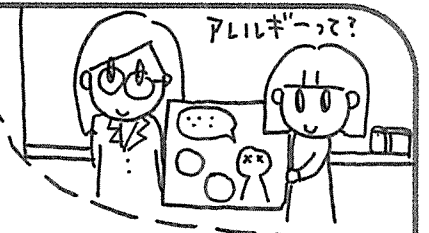
わがってもらえる
かなあ...



そして。

おともだちに、
「えいよう」と
「ほけんしつ」のせんせいが

アレルギーのお話を
してくれたよ。

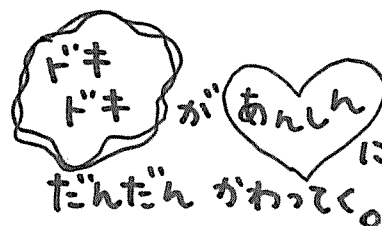


いって
きます。



ドキドキしながら、
1ねんせいの
はじまりです。

いろんなひとの ささえて...





「わたしのきゅうしよく」

1ねんせいになって、
きゅうしよくがはじまったよ。



「たべたみ」ときでも...

アレルギ-で
きをつけるのは。
「たべるとき」だけじゃ
ないんだって。



アレルギ-のあるひとの
きゅうしよくは、
みんなとちがうことが
あるよ。



「ちがう
ばしょ」とか



なにかをさわって
くるしくなったり、

「けむり」や「こふ」を
あつてくるしく
なったり。



その「ちがい」は、いろんなひとの
おもいのカタチ。



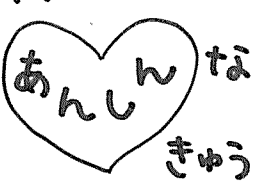
「たいせつな からだ」を まもるための
くふうや かんがえ。

だから。もし かっこうで
「からだ」が へんだ
「くるしい」と
おもったら。



ひとりで
がまんしないで。

さみしいときも
あるけど。
わたしのための

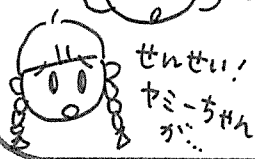


きゅうしよく。

いたたまいます。



せんせい、おとな、
おともだちに
つたえよう。



はずかしいことじゃ
なく、
とてもたいせつな
こと。



とりかえっこ !!?

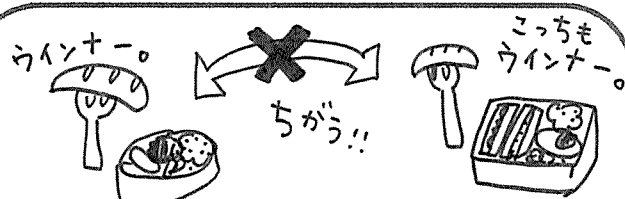


きめておこう! おやくそく

「とりかえっこ」のとき、どうするが。
おとなのひとと、そうだんして
おこう。

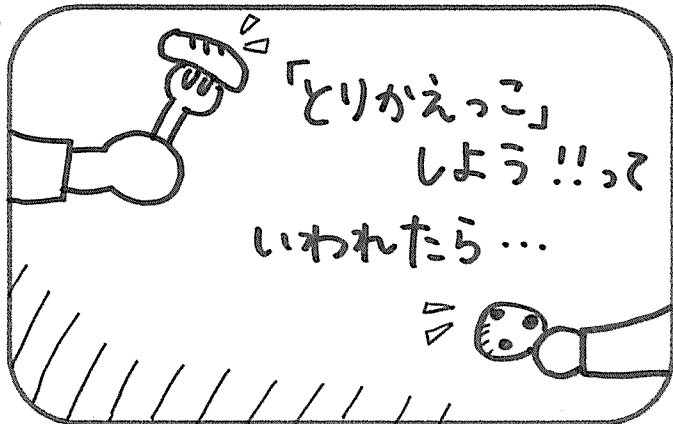


たのしいイベントのときの
「おやつ」や「おべんとう」。



ちやうい! アレルギーのあるひとと、
たのしいひとのおべんとうは、
おなじに みえても、
「ざいりょう」は ちがうよ!

「とりかえっこ」
しよう!!って
いわれたら...



「だいじょうぶ」
と、そのばで
たべてしまわない
ように
きをつけよう!



どうしたらいいんだろう?



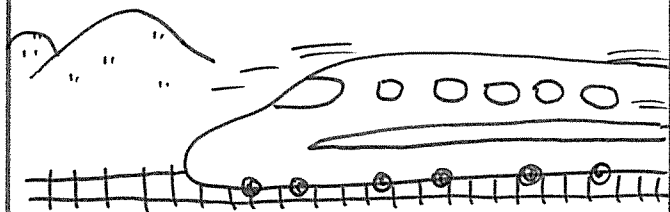
けんきなからだて、





「いつもとちがう」

なっやすみがやってきた。



なっまり、かぞくりよう、
しんせきのおうち。

それが「たっだい」

「アレルギーでたべられたい」
って、いってみたよ。



たけど、うまくつたわらなかつた。

いつもとちがう、
「たのしいこと」が
いっぱい。



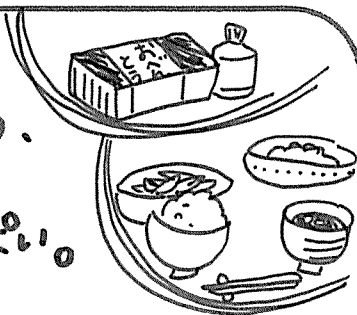
いろんなかんがえの
ひとがいる。



アレルギーなんて
たいしたことない

って、おもひもいる。

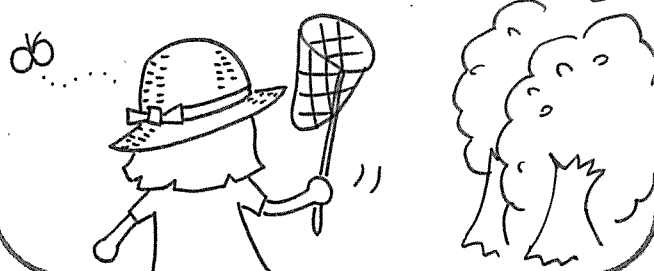
でも。
いつもとちがう、
ドキドキも
いっぱい。



しらないうちでのしらないはん。

それでも。
くるしくなつてから
では、
おそいんだ。

「たべられたい」って、いえるかな。
たんだからちょっと、こわいんだ。



おうちのひと。
アレルギーの
おいしやさん。

わたしには、
そのことばが
「たっだい」なんだ。





つたえる ちから

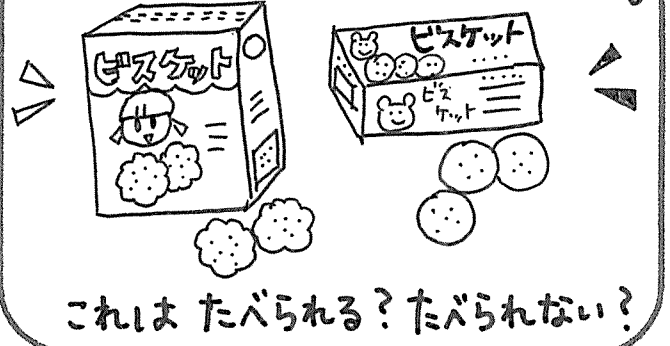
「じぶんのアレルギー」のこと。



まわりのひとにつたえられるかな？

みつける ちから

2つのビスケット。



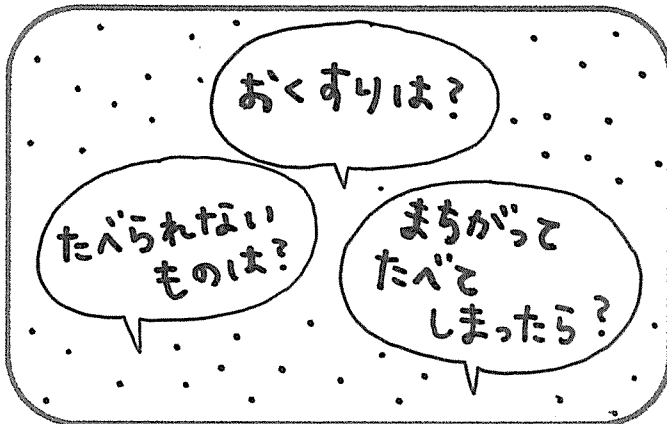
これは たべられる？ たべられない？



「じぶんのアレルギー」と
「ほかのひとのアレルギー」は、ちがうよ。



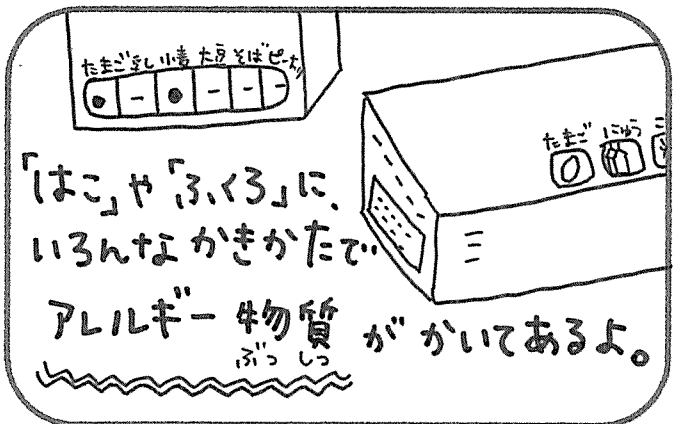
おいしいもの
のとき、
おうちのひとと
みてみよう。



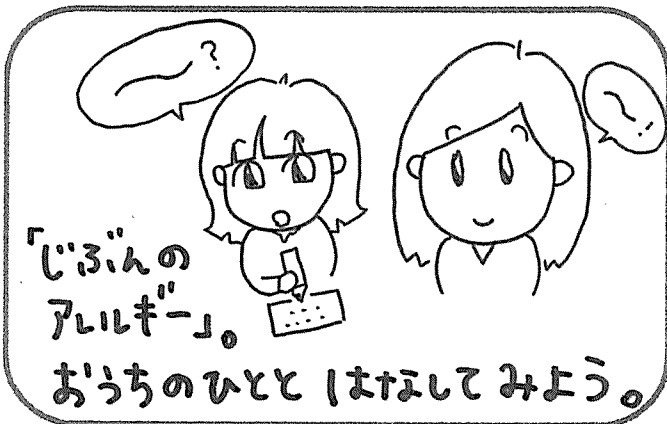
おくすり？

たべられない
ものは？

まちがって
たべ
しまったら？



「はこ」や「ふくろ」に、
いろんなかきかたで、
アレルギー物質
が かいてあるよ。



「じぶんの
アレルギー」。

おうちのひとと はなしてみよう。



「たべられるもの」をみつける
ちから。



アレルギーのあるひとには
とっても
だいじ。

4コマ

アレルギーっこ

yummyちゃん

サミー

©サミーちゃんプロジェクト



これから、きっと

クリスマスパーティーで。
アレルギーでも食べられる
ケーキを
食べたよ。



ひとりじゃない

「食べられないもの」
に きをつけねば、
わたしは
とっても
げんき!



ざいりょう や つくりかたを
たくさん「くふう」して、
たくさんの「おもい」をこめて、
つくられた ケーキ。



くふう

おもい

それは、いろんな
ひとの ささえ や、
わたしの がんばり で
できてる。



ほかにも、いろいろ。
わたしたちのための
もの・こと。

みやすく
かかれた
「アレルギー」
の「物」

アリガトウ。

アレルギーの
ひとむけの



食べもの

クッキー
の味



「アレルギー」って、
むずかしくて
わかりにくい
けれど。



これから
きっと、ふえて
いくよ。

そう
ねがってる。



わたしは ひとりじゃない。



そして。
あなたも ひとりじゃないんだ。