

# アレルギー先輩お母さん達からのアドバイス



## 小学校

小学校は「自分の事は自分でする」自主性を育てていく教育の場となります。今まで先生達にお願いしてきた事も自分でできるように求められます。

(例えば体育の時間の前になったら体操服に一人で着がえられるのと同じように、決められた時間になったら一人で薬を飲むということです。)

もちろん1年生の入学時からすぐにできることは難しいので、先生方も補助をして下さいますが意識の持ち方を切り替えておきましょう。

### ■ 小学校は自分のことは自分で、毎朝子どもと確認を！

入学時は生活習慣として持物や宿題など毎日、親子での確認が必要になりますが、その時にアレルギーに関する確認も一緒にすると良いでしょう。

具体的には給食の事、掃除・体育の授業の事、学校行事の事、薬の事などです。

### ■ 塗り薬、吸入、飲み薬も自分で管理出来るようにしましょう

薬の保管場所、管理は学校と事前に相談しますが、子ども自身で管理する学校が多いようです。子どもが管理しやすいように学校で使う薬を出来るだけ減らすように医師と相談しましょう。

### ■ 失敗しても叱らない

子どもですから忘れてたり、失敗することもあります。叱ると隠すようになります。子どもの成長とともに出来るようになります。温かく見守りましょう。

### ■ 代替食持参のときはお弁当箱を開ける練習を！

給食の時間は思っている以上に短いです。ランチジャー・スープポットを利用する場合は、小さな手では開けにくいので入学前に開ける練習をしてあげてください。食事を落としてしまったなどで食べる物がなくなってしまった場合の保存食として学校にレトルト常備食(例えば カレーなど)を置いておくのも災害備蓄の点からもおすすめです。先生と相談の上にはなりますが安心できる対策の1つです。

### ■ 代替食、上手に出来ても出来なくても愛情いっぱい♪

代替食は「そっくり給食」に縛られないようにしましょう。他の子供達と同じに見える代替え食を作ること、すてきな事ですがお弁当や代替食の用意を続けるためにも「頑張りすぎない」事を心がけましょう。小学生の年齢になると全ての面で成長するので、いろいろな事を理解していきます。パンの日におにぎりにしたり、食材がなければハンバーグが焼いたお肉であっても子どもが良いなら大丈夫です。また市販品を利用すると学校に情報提供できる機会にもなります。

### ■ ママも失敗するときもある・・・栄養士の先生とダブルチェック

原材料チェックのときにはどうしても見落としが発生しがちです。栄養士の先生とより良い関係を築きダブルチェックをするようにしてください。



## ■ ママ友を大切に、懇談会などで時間をいただく

懇談会で挨拶・自己紹介の時に子供は食物アレルギーで治療中であることを伝えておくとその後いろいろな場で気持ちが楽に話しがしやすくなります。ただし詳しい内容などまでは話す必要はないでしょう。興味がある方や関わりの多いお友達など必要な時に詳しい事は伝えていくようにするのが良いでしょう。

## 給食について

### ■ 対応は給食施設の事情や学校により様々です

各学校の状況に合わせて、子どもが生き生きと学校生活が送れるように学校と話し合いをすすめましょう。

## 患者会や家族会

### ■ 悩む前に相談する

千葉県内には患者会や家族会があります。おしゃべり会に参加して先輩お母さん達に相談をしましょう。

- アトピっ子サークルピコピコ（千葉市子育て支援館）
- アレルギー児を持つ親の会 サークルどんぐり（佐倉市西部保健センター、柏市）
- 千葉食物アレルギー親と子の会（千葉市）\*

\*入会は三病院（千葉大学医学部附属病院・千葉県こども病院・独立行政法人国立病院機構 下志津病院）のいずれかに食物アレルギーで通院する方に限りますが、講演会とおしゃべり会はどなたでも参加していただけます。

## NPO法人千葉アレルギーネットワーク

### ■ ノンアレカフェでアレルギー相談

四街道「さくらそう」にてノンアレカフェを月に1回開催しています。7品目は使いません。

アレルギーの相談員がいるので、お気軽にご相談ください。

メール [info@chiba-allergynet.jp](mailto:info@chiba-allergynet.jp)

場所：さくらそう（四街道市役所そば）

<http://www.sakura-sou.com/>



## 参考資料

・「学校給食における食物アレルギー対応の誤食防止マニュアル」

公益社団法人 千葉県医師会の HP より無料でダウンロードできます

<http://www.chiba.med.or.jp/personnel/>

・学校給食における食物アレルギー対応指針 文部科学省 H27.3

