# ヤミー yummy ちゃんの アレルギーのこと ミニミニ BOOK(ブック) 〜もしも！のために〜

アレルギーっこ

あたし、ヤミーちゃん。

いっしょに「防災(ぼうさい)」をかんがえよう！

ヤミーちゃんプロジェクト さく・え



たべもののアレルギー。「すききらい」じゃなくって「びょうき」なんだ。
まちがってたべたら、とってもあぶないよ。

「ぐったりする」

「はく」

「じんましん」など いろいろ…

⚠ いのちにかかわることも！

もし、たべてしまうと!!

☆ ひとによって、「なにをたべられないのか」は ちがうよ！



地震(じしん)や台風(たいふう)のときでも。

それは かわらないんだ。
かなしいけれど。

ひとりひとりの だいじな からだ。

じぶんや、おともだちの アレルギー。
「もしも！」のために、
知ろう。そなえよう。



『たべられないもの』をつたえよう。

たまご、にゅうせいひん、ピーナッツが たべられないの。

かみにかいて もちあるくのも いいね。

☆ おうちのひとと、かんがえてみよう！

『たべられないもの』を さわらないで。

『じぶんのからだ』に ちゅういしておこう。
→ なにかへん？なら おとなにそうだん！

じぶんがアレルギー　おともだちがアレルギー　あなたはどっち？

いっしょに きをつけよう。
たべものをわけてあげたり、
おなじ食器(しょっき)をつかったりすると
あぶないよ!!



『たべられないもの』をたずねよう。

たべられないもの、なにかな？

『たべられるもの』を アレルギーっこに…

おにぎり　ありがとう！

パン　わたしはパン！

☆「なにがたべられるか」は おとなのひとといっしょに みつけよう！

みえなくても はいっていることが！



たべられるものを そなえよう！

じぶんのために みんなのために。

アレルギーのひとむけ カレー

アルファ化米(まい)

水やお湯を入れると ごはんになるよ!!

水(みず)

ようかん など たべられるおかし

など など…

ウエットティッシュ

マスク

あるとべんり!!

7日分(かぶん)は そなえておこう。



とっても だいじな おねがいです。

アレルギーっこが ぐったりしていたり、
いきがくるしそうだったり。

なにか「いつもとちがう！」ときは
おとなのひとに しらせてほしいな。
→ できるだけ、そのアレルギーっこの「かぞく」や、そのばしょの「リーダー」さんに。

さいごまで よんでくれて、ありがとう。
この ミニミニ BOOK(ブック)で、
みんなの「もしも！」に そなえてもらえたら、うれしいです。



この「そなえ」は、ぜったいに だれかの ちからになる。

yummy ちゃん Project

そなえてくれて ありがとう。

ヤミーちゃん しんぶん とくべつへん

http://twitter.com/yummy_pj