

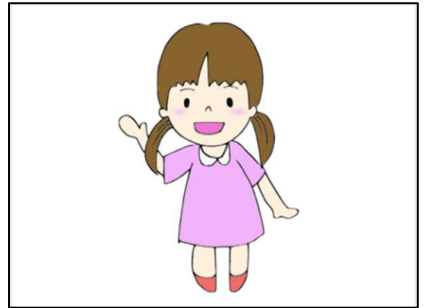


「タイトル」

アレルギーっ子のための
もしものときどうする?
作・絵 木原 慶子

発行 特定非営利活動法人千葉アレルギーネットワーク

本事業は「麒麟福祉財団助成金」として行うものです



「ショウコ」

（呼びかけ）

みなさんこんにちは！

わたしはショウコ！

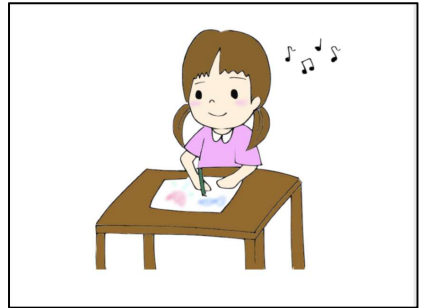
元気いっぱい的小学1年生！

みんなと外で遊ぶのが大好きなんだ！



「ショウ」

だけどね、わたしには食物アレルギーがあるんだ。
卵と小麦を食べると体が痒くなってしまうんだ。



「シヨウ」

今日はね

お父さんとお母さんは

お買い物でおでかけしてるから、

一人でお留守番してるんだ！

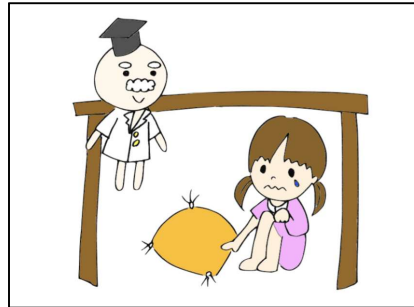
わたし、お絵描きも大好きなの！



くくガタガタガタくく

「ショウ」

うわあ！！！揺れてる！！
地震だあ！！どうしよう。。。。



「シヨウコ」 あ~~~~こわかった

「ハカセ」 シヨウコちゃん、大丈夫かい？

とっても大きな地震だったね。
一人で怖かったね。

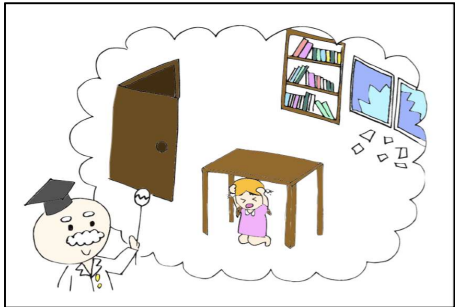
「シヨウコ」 うん、怖かったよ。

あれ、あなたはだあれ？

「ハカセ」 こんにちは！

わたしはアレルギーっ子の味方、ハカセじゃ！
シヨウコちゃんの地震の対応はばっちりだったな！

「シヨウコ」 うん！学校の避難訓練でも練習しているんだ！



「ハカセ」

ここでハカセクイズ！

ショウコちゃんが、地震がおこったときにしたこと
よかったことはなんでしょう？

例えば、ドアを開けて逃げ道を用意しているね。
ほかに何かがあるか一緒に考えてみよう！

（答えを聞いて見る）

そうだね！

丈夫な机の下に隠れている。

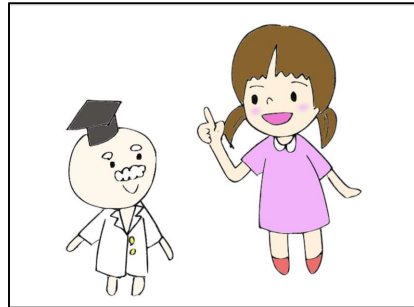
頭をクッションで守っている。

窓ガラスや本棚など危ない場所から離れている。

全問正解したお友達！おめでとう！

地震が起きたら、あわてないで、

自分の体を守ることが一番大事だよ！



「ハカセ」

今はとにかく避難をしよう！
シヨウコちゃんは家族でどこに避難するか
決めているかな？

「シヨウコ」

うん！ひかり小学校！

「ハカセ」

（呼びかける）
みんなはシヨウコちゃんのように、
家族で避難する場所は決めているかな？



「おばさん」 すごい地震だったわね！

「シヨウ」 あーおとなりのおばさん！

「おばさん」 シヨウちゃん一人なの？
一緒にひかり小学校に避難しようね！



「ショウコ」

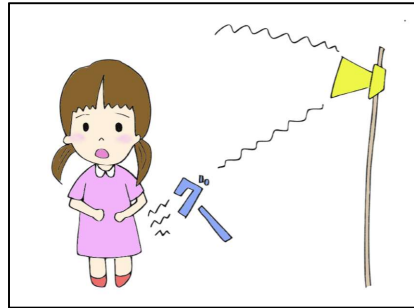
小学校に着いた！
うわあー、人がいっぱいだ。
みんなギョウギョウだね。
怪我をしている人もいるよ。

「おばさん」

ショウコちゃん、
お父さんとお母さんは
夜になったら小学校に来るって！
それまでここで待っていてね。

「ショウコ」

わかった！おばさんありがとう！



「ショウ」

あゝあ、一人ぼっちになっちゃった・・・
お腹もすいたなあ・・・

「放送」

これより夕食の物資を配布します。
皆様、倉庫の前にお集まりください。



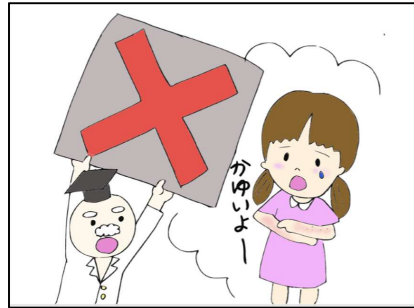
「ショウ」 やったあ！夜ご飯だ！

「おじさん」 はい、カンパン、一人一個ずつね。

「ショウ」 カンパン・・・？
おじさん、私これ食べられない・・・

「おじさん」 ほら！わがまま言わない！
みんなこれしかないよ。
早く食べなさい！！

「ショウ」 これ 食べていいのかな？
わからないよ
でもお腹がすいたな、一つくらい・・・



「ハカセ」 だめじゃよ!!

「シヨウコ」 ハカセ!

「ハカセ」 そのカンパンには小麦粉が入っているぞ!

「シヨウコ」 少しだけでもだめかな、おなかすいたし・・・

「ハカセ」 だめじゃ、もし食べてしまったら

アレルギーの症状がでてしまうぞ

「シヨウコ」 それは、やだよ・・・!

「ハカセ」 カンパンだけじゃないぞ!

避難場所で配られる食べ物の中には、

シヨウコちゃんが

アレルギーの症状を起こしてしまうものも
たくさんあるんじゃないよ。

「シヨウコ」 そっかあ、知らなかったな。

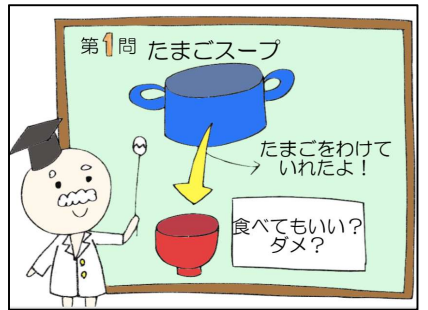
見た目でわからなくても

入っているかもしれないんだね。



「ハカセ」

避難場所では、気をつけることは、他にもあるんですよ。
ここでハカセクイズ！



「ハカセ」

第1問

炊き出しで「たまごスープ」がでたよ!

たまごが入らないように入れてくれたけど、
食べていい? だめ?

「ショウ」

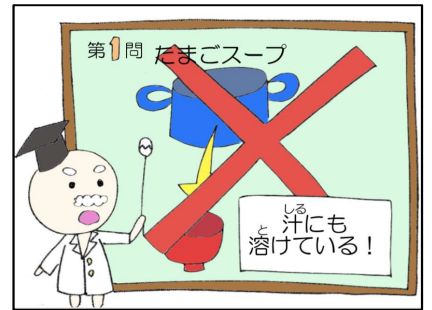
うーん、

たまごは入らないようにしたからいいのかな?

(呼びかける)

みんなはどう思う?

マルだと思う人! バツだと思う人!



「ハカセ」

正解は・・・食べてはだめ！

「たまご」を取り除いても、

汁には 卵の成分が溶け出しているよ。
入っていないように見えても

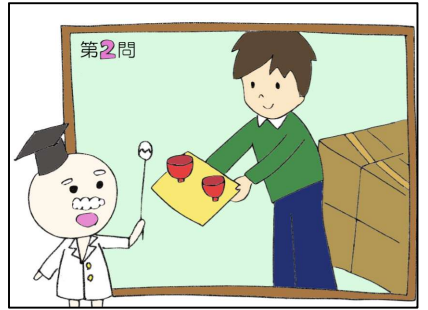
食べ物の中には色々入っているんじゃ。

スープだけでなく、どんな食べ物でも

材料を確認してから

食べるようにしよう。

表示を見るのも大事じゃよ。



「ハカセ」

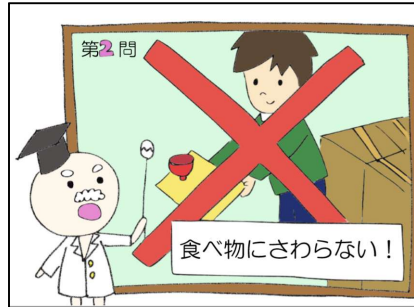
第2問

次の問題はちょっと難しいよ！

避難所でお手伝いをしようと思ったよ。

食べ物を配るお手伝いをしてもいいかな？

マルだと思う人！バツだと思う人！



「ハカセ」

正解は・・・バツ！

お手伝いをする気持ちはとっても大切だよ。
でもね、アレルギーの食べ物を触っただけで
アレルギーの症状がでてしまうこともあるんだよ。
お手伝いをする時は、
食べ物以外のところできるようにしよう。

「ショウ」

（呼びかける）

みんな正解できたかな！

「ハカセ」

避難所では、いつもと同じ生活ができないから
とっても疲れやすいんじゃない。
すると、アレルギーの症状も
出やすくなってしまう。
だから、いつもよりも気をつけないと
いけないんじゃない！



「おばさん」

あら！シヨウ「ちゃん、
カンパン食べられないんじゃないの？
おばさんのおにぎりと交換してあげるよ。

「シヨウ」

ありがとう・・・
お母さんまだかなあ、
さみしいなあ・・・



「シヨウ」 は！！！あー夢か！

お母さん！！よかったあ、

「お母さん」 おはようシヨウちゃん。どうしたの？

「シヨウ」 今ね、夢で地震が起きて避難をしてね。

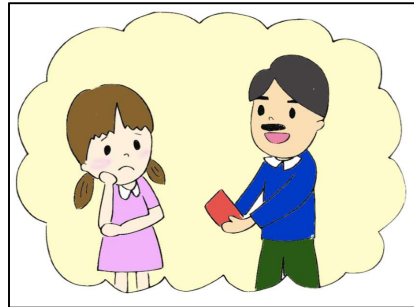
カンパンをもらったんだけど、
私がアレルギーだから卵と小麦が
食べられないってことを
うまく言えなかったんだ。

「お母さん」 そっかあ、怖い思いをしたね。

「シヨウ」 自分でアレルギーがあることを
伝えられるようにならないといけないんだよね

「お母さん」 そうね。

じゃあ、今日はおかあさんと、
もしものために、練習を試みようね！



「お母さん」

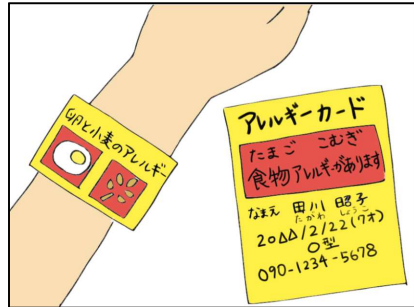
じゃあ、たとえば、、
「はい、クリームパンだよ」って
パンをもらったよ。
(呼びかける)
こんなとき、どうしたらいいかな？

「シヨウ」

うーん、
パンだから、私、食べられない！
卵と小麦のアレルギーがあるの。

「お母さん」

すごいね、ちゃんと言えたね。
ちゃんと言えれば、
アレルギーを持っている人のために
準備してある食べ物や
シヨウコちゃんのアレルギー「卵と小麦」が
入っていない食べ物
もらえるかもしれないからね。



「お母さん」

でも、災害が起きてドキドキして、
自分で伝えるのが難しいときってあるよね。
そんな時にはこんな風に
リストバンドやメモにしておけば、
見せるだけで誰にでも伝えられるよ。
これは、ランドセルの中に入れたり、
いつも身につけておいたら安心だね！

「ショウ」

そうだね！
私の好きな色で作ってみようかな！



「ショウコ」 このバックは、なあに？

「お母さん」 これは、防災バックだよ！

「ショウコ」 防災バック？

「お母さん」 災害が起きた時に持って逃げるバックだよ。
お家に置いてあるのは大きくて

ショウコちゃんには持てないから、
この小さいバックがショウコちゃん用だよ！
薬やお水、あとはお菓子も入っているよ。

「ショウコ」 そっか！これなら自分で持って歩けるね！

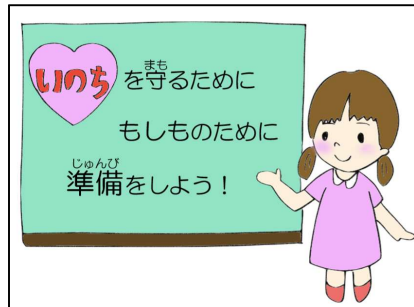
「お母さん」 災害が起きると、

子ども用のお菓子や食べ物が届くまで
何日もかかるから

アレルギーのない子もみんな

「防災バック」を用意すると良いのよ。

「ショウコ」 うん、お友達にも教えてあげる♪



「お母さん」

シヨウコちゃんが見た夢のように、
もしかしたらお父さんもお母さんもいない時に
災害が起こるかもしれないよね。

「シヨウコ」

そうそう！
そうしたら自分で、自分のいのちを
守らないといけないんだよね。

「お母さん」

災害っていつ起こるかわからないから、
いつ起きても大丈夫なように
準備しておかないといけないね。

「シヨウコ」

そっか、
本当に災害が起こった時にできるようにならないと！

（呼びかける）

みんなも練習をして、
災害が起きたときの準備をしておこうね！