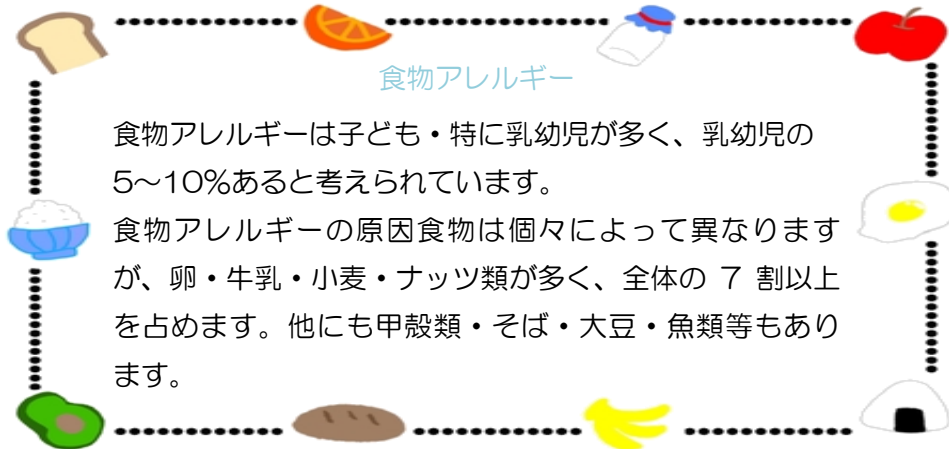




猛暑が続いています。子ども達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので色々な怪我や病気に注意が必要な季節です。しっかりとご飯を食べたり、十分に休息をとったりして、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



食物アレルギー

食物アレルギーは子ども・特に乳幼児が多く、乳幼児の5~10%あると考えられています。

食物アレルギーの原因食物は個々によって異なりますが、卵・牛乳・小麦・ナッツ類が多く、全体の7割以上を占めます。他にも甲殻類・そば・大豆・魚類等もあります。

症状について

食物アレルギーの症状は皮膚や呼吸器、消火器など身体のさまざまな臓器にあらわれます。およそ90%に皮膚症状、およそ30%に呼吸器症状や粘膜症状が認められます。

- **皮膚症状**：かゆみ・じんましん・むくみ・発赤・湿疹など
- **呼吸器症状**：くしゃみ・鼻水・鼻づまり・咳・息苦しさ・ゼーゼー、ヒューヒュー（ぜん鳴）など
- **消火器症状**：下痢・吐き気・嘔吐・血便など
- **神経症状**：頭痛・元気がなくなる・意識もうろうになる等

これらの症状は、1つだけあらわれる場合もあれば、急に複数の臓器に症状があらわれる事もあります。

アレルギー児の園での対応

1. 食事を食べた後に複数症状が出た場合は病院受診をおねがいしています。
2. アレルギー児がいるクラスには「食物アレルギー緊急対応マニュアル」を置き、緊急時に対応できるようにしています。
3. アレルギー除去がある給食の日はテーブルを分けて提供しています。
4. 調理さんと担任で除去有・無を確認し、提供しています。
(アレルギー児はトレーの色を分けています)

旬の食材▶メロン



旬:5~8月

香り高く、甘い果肉が魅力的なメロンには、余分なナトリウムの排泄を促すカリウムが豊富に含まれ、体内の水分バランスの調整をする働きがあります。

また、メロンの甘い糖質は夏バテ予防にも期待できます。