

知っておきたい 学校生活と食物アレルギー

食物アレルギーって何？

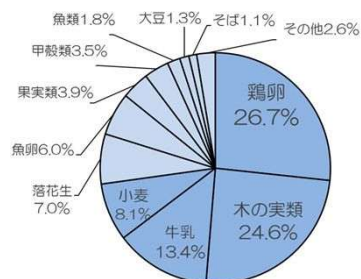
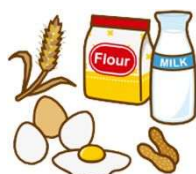
体を守るはずの免疫反応が食物に対し過敏に働いてしまうことです。

食物アレルギーの原因食品

食物アレルギーの主な原因食品（アレルゲン）は、**鶏卵、木の実類、牛乳、小麦**です。
小学生になると、甲殻類、果物などが増加します。

即時型食物アレルギー症例の原因物質の内訳

摂取後60分以内に症状が出現し、医療機関を受診した患者数の割合



出典：「令和6年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究報告書」

どんな症状が出るの？

即時型食物アレルギーでは、食後2時間以内に次のような症状が出ます。

●皮膚の症状

かゆみ、じんましん、赤み（紅斑）

●目の症状

結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れ

●口・のどの症状

口・のどの中の違和感、イガイガ感、唇・舌の腫れ

●鼻の症状

くしゃみ、鼻汁、鼻づまり

●呼吸器の症状

声がかすれる、犬が吠えるような咳、のどがしめつけられる感じ、咳、息が苦しい、ゼーゼー・ヒューヒューする（ぜん鳴）、低酸素血症

●消化器の症状

腹痛、吐き気、おう吐、下痢

●循環器の症状

脈が速い（頻脈）、脈が触れにくい、脈が不規則、手足が冷たい、唇や爪が青白い（チアノーゼ）、血圧低下

●神経の症状

元気がない、ぐったり、意識もうろう、不機嫌、尿や便を漏らす（失禁）

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

注意

アレルゲンを含む食品を食べて運動すると、**アナフィラキシー**の症状が出る場合があります。給食後の運動（昼休み中の遊びや午後の体育など）は注意が必要です！



一つの臓器にとどまらず、複数の臓器に重い症状が現れる場合を**アナフィラキシー**と呼びます。



アナフィラキシーに血圧低下や意識障害などのショック状態を伴う場合を**アナフィラキシーショック**と呼びます。生命を脅かす可能性がある、非常に危険な状態です。

※食物アレルギーのある人でアトピー性皮膚炎を伴うことはありますが、**アトピー性皮膚炎だからといって、食物アレルギーがあるとは限りません。**

食物アレルギーと間違いやすい症状



ヒスタミンによる食中毒

鮮度の低下した赤身魚を食べると、魚の中のヒスタミンがヒスタミンに変化し、じんましんなどの症状が出ます。

乳糖不耐症

牛乳を飲むとおなかゴロゴロすることがあります。これは、消化不良による症状です。



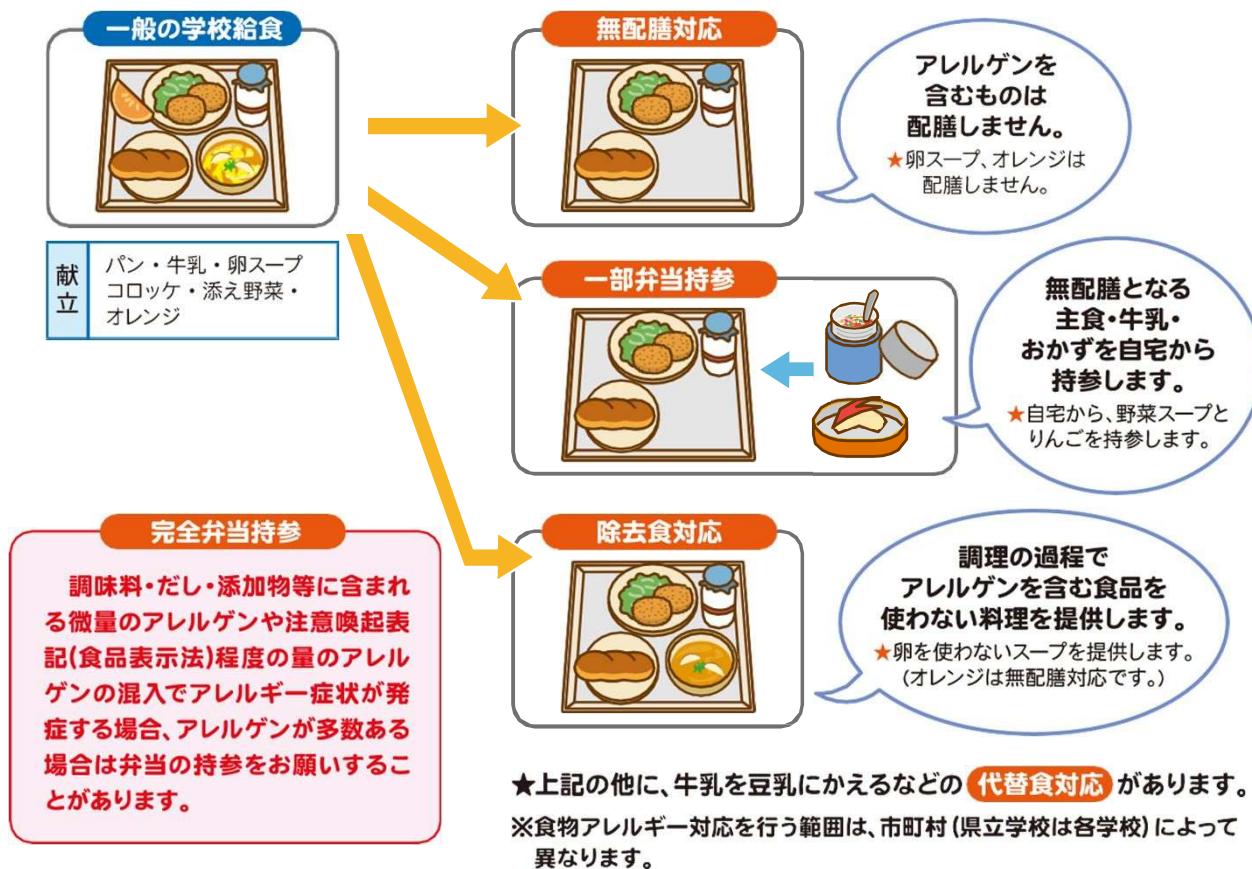
やまいもやきゅうり等による「仮性アレルギー」

野菜や果物の中には、食物アレルギーと似た症状（かゆみなど）を引き起こす成分が入っているものがあります。



学校給食での食物アレルギー対応の種類

卵、オレンジがアレルギーの場合、次のような対応があります。(例)



学校生活で配慮が必要な場面

給食の時間

- ◆誤食等の事故防止のためのルールを決めます。(給食当番、配膳時、おかわり、片付け時など)

※**食物アレルギーが治って、給食が食べられる**ようになっても、不安感や抵抗感などから、すぐにはアレルギーを含む食品を食べられない場合があります。これは**好き嫌いとは違います**。



校外活動

- ◆キャンプや修学旅行等宿泊を伴う場合
- ◆遠足や社会見学、部活動等で弁当やおやつを持参する場合
- ◆職場体験学習等で食品や料理が提供される場合など



みんなが安全に楽しく学校生活を送るために、ご理解、ご協力をお願いします。

食品を扱う授業や活動

- ◆調理実習
- ◆牛乳パック、マヨネーズのチューブ、小麦粘土を使った活動
- ◆そば打ち体験
- ◆豆まき、落花生の栽培
- ◆PTA行事など



● 学校外でも

- 子供会
- 児童クラブ(学童保育)
- 地域のイベントやお祭りなど



アレルギーを含む食品の表示

加工食品による食物アレルギー症状を起こす被害を防ぐため、あらかじめ箱や袋で包装されているもの、缶やビンに詰められたものには、アレルギーを含む食品を表示する制度があります。

食物アレルギーの発症頻度が高い、又は重い症状が現れやすい9品目（特定原材料）は必ず表示されます。また、義務ではありませんが、表示が勧められている20品目（特定原材料に準ずるもの）があります。

必ず表示しなければならない9品目

- 卵
- 乳
- 小麦
- そば
- カシューナッツ
- 落花生（ピーナッツ）
- えび
- かに
- くるみ



表示が勧められている20品目

- アーモンド
- あわび
- いか
- いくら
- オレンジ
- キウイフルーツ
- 牛肉
- ごま
- さけ
- さば
- 大豆
- 鶏肉
- バナナ
- ビスタチオ
- 豚肉
- マカダミアナッツ
- もも
- やまいも
- りんご
- ゼラチン

消費者庁 食品表示法

どのようにアレルギー表示されるの？

●個別表示されます

個々の原材料ごとに、アレルギーを表示する方法です。



●個別表示の例

名 称	チョコレート菓子
原材料名	準チョコレート（バーム油（大豆を含む）、砂糖、 全粉乳 、ココアパウダー、 乳糖 、カカオマス、食塩）、 小麦粉 、ショートニング（ 牛肉 を含む）、砂糖、 卵 、コーンシロップ
添 加 物	ソルビトール、酒精、乳化剤、膨張剤、香料
内 容 量	20枚
賞味期限	枠外左部に記載
保存方法	直射日光を避け、28℃以下で保存して下さい。
製 造 者	〇〇〇〇株式会社 〇〇〇〇県〇〇〇〇市〇〇〇〇〇〇番地〇-〇

※アレルギー表示は赤い太字の部分（実際の商品とは異なります）

●例外として一括表示される場合もあります。

アレルギーを、原材料の最後にまとめて一括表示する方法です。どの材料に、どのアレルギーが含まれているかは分かりません。詳しく知りたいときは、製造者・販売者に問い合わせましょう。



注意

●店頭で量り売りされるそうざい、パン、注文を受けてから作られる弁当、レストランや飲食店のメニューについては表示義務がありません。



●学校給食の献立表の場合

◎一般の学校給食の献立表（例）

令和〇〇年〇〇月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体を調える		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1 群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物・きのこ	5 群 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6 群 油脂・種実
2 月	ごはん		牛乳			米	
	さんまの南蛮漬け	さんま			たまねぎ	でん粉 砂糖	油
	青菜炒め			チンゲンサイ	たけのこ しめじ にんにく		ごま油
	豆乳汁	とり肉 豆乳 みそ	わかめ	にんじん 菜の花	白菜		
	柿				柿		

学校給食献立表は料理ごとに使っている食品を表示しています。

◎詳細な献立表（例）

令和〇〇年〇〇月分 詳細な献立表

日	曜	献立名	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	調味料
			卵	乳	小麦	えび	かに	くるみ	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンド	オレンド	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	ビスターチオ	豚肉	マカダミア	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	▲		
2	月	ごはん																													
		牛乳		○																											
		さんまの南蛮漬け			▲																	▲									しょうゆ、酢
		青菜炒め			▲													▲				▲									しょうゆ、ごま油
		豆乳汁																				▲	○								みそ
		桔																													

詳細な献立表は、アレルギーの有無を示します。アレルギーが含まれる場合に○、調味料に含まれる場合は▲で表示してあります。

★学校給食で食物アレルギー対応をする場合には詳細な献立表でアレルギーを確認し、アレルギーを含む食品や料理を食べるか食べないかの判断をします。

※市町村（県立学校は各学校）によって献立表の様式が異なります。





もしかして、食物アレルギー？ と思ったら、まずは医師に相談

ステップ 1

●アレルギーを知る

1 問診 症状が出た時の様子を詳しく伝えましょう。

2 検査 ● 血液検査 ● 皮膚検査 があります。
I g E抗体があるかどうかを調べます。

アレルギーを正確に知るには
3 食物経口負荷試験 が必要です。
実際に食べてみてアレルギー症状が出るかを調べる検査です。
* 一定の基準を満たした医療機関で行われています。かかりつけ医に
紹介状を書いてもらって受診しましょう。

4 診断確定 除去が必要かどうかが決まります。



ステップ 2

●安全な学校生活を送るためには・・・

学校生活管理指導表 を書いてもらい、学校へ提出します。

提出された学校生活管理指導表を基に学校（共同調理場）と面談を行い、給食の対応を検討します。
学校は**安全を最も重視した対応**を行います。

家庭では

●かかりつけ医と相談しながら行いましょう。

- 栄養不足で健康や成長に影響が出ないように、家庭での除去は最小限にとどめます。
- 少なくとも年に1回は見直しを行い、食べられるようになった食品は制限を解除していきましょう。
- 一般的には、乳幼児期に発症した食物アレルギーの約90%は、6歳までに治ると言われています。

万が一、学校でアレルギー症状が出た場合の判断と対応



軽い症状の場合

＜処方されている内服薬＞
抗ヒスタミン薬
気管支拡張薬
経口ステロイド薬



重い症状の場合

処方されている
アドレナリン自己注射薬
（エピペン®）
アドレナリン点鼻薬
（ネフィー®）



- 県の食物アレルギーに関する調査結果（令和7年5月1日現在）では、
学校給食を食べている児童生徒のうち、**エピペン®を所有する割合は、
小学生は0.6%、中学生は0.4%**です。

- 学校では、食物アレルギーに関する基礎知識のほか、エピペン®及びネフィー®を正しく扱うように、**研修**を実施しています。

学校でエピペン®及びネフィー®を使用
した場合は、**必ず救急車で医療機関を
受診します。**



お問い合わせ先

愛知県教育委員会 保健体育課
☎ 052-954-6839（ダイヤルイン）



**食物アレルギーがある子供たちが
学校生活を安心して過ごすために**

医師が診断結果に基づいて、幼児児童生徒のアレルギー疾患の情報を記載するためのものです。学校が食物アレルギーがある幼児児童生徒への対応を行う際、個々の症状等を正しく把握する必要があります。学校生活上の留意点を踏まえて適切な対応を考えていきます。

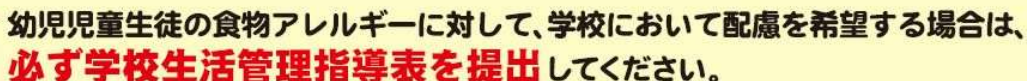
名前 _____ (男・女) _____ 年 _____ 月 _____ 日生 _____ 年 _____ 組

表面にはアナフィラキシー・食物アレルギー気管支ぜん息を、裏面にはアトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎を記載するようになっていきます。

病型・治療の部分は特に重要となります。
まずはかかりつけ医に相談し、診断を受けることをお勧めします。

※学校生活管理指導表を医師が記載するにあたり、各医療機関で定められた料金がかかる場合があります。

〈学校生活管理指導表〉出典：公益財団法人日本学校保健会



学校生活で配慮を希望する場合は、学校生活管理指導表に記載されている医師の診断結果に基づいて学校（共同調理場）と保護者が面談をします。学校生活管理指導表は配慮の内容を決める時に必要な資料となります。

医療機関で食物アレルギーがあると診断され、学校での配慮を希望する場合、医師が食物アレルギーに関する情報を記載し、**保護者が学校に提出します。**

症状等に変化がなくても引き続き配慮や管理を希望される場合は、毎年1回以上、医療機関を受診し、学校生活管理指導表を学校に提出します。

学校生活管理指導表を提出することで…

- 医師による正しい診断を基に、適切な対応をすることができます。
- 不必要な制限をしないで済むことがあります。
- 安全で楽しい学校生活を送ることにつながります。



学校生活の中で、食品を扱う授業や活動には…

学校給食の対応

- 詳細な献立表の配布
- 無配膳対応
- 一部弁当持参
- 除去食対応
- 代替食対応



学校給食の提供が困難な場合は、弁当の持参をお願いすることがあります。(完全弁当持参)

食品を扱う教科等

- 家庭科(調理実習)
- 生活科(食に関する)
- 総合的な学習の時間(食に関する)
- 図工(小麦粘土、牛乳パックなど)
- 学級活動・学校行事(節分)など



校外学習等

- 社会見学(食品工場)
- 遠足(おやつ・弁当)
- 野外教育活動(スキー教室、キャンプ、自然教室など)
- 修学旅行など



宿泊を伴う場合

宿泊を伴う野外活動や修学旅行などは宿泊先と連絡をとる必要があるため、学校との打合せは、行事の2～3か月前から始めましょう。

内服薬・エビペン®などの保管について

内服薬やエビペン®などを職員室で保管するのか、保健室で保管するのか、かばんの中に入れておくのかなど、学校と相談して決めましょう。

学校における食物アレルギー対応のための基本的な流れ 例

- ① 保健調査票等に記載し、学校に食物アレルギーがあることを知らせます。食物アレルギー対応を希望する場合は、学校生活管理指導表の用紙をもらいましょう。(他にも食物アレルギーに関する調査表や申請書等があります。)
- ② かかりつけ医を受診して正確な診断を受け、学校生活管理指導表を書いてもらい、学校に提出しましょう。
- ③ 実際の対応について学校(共同調理場)と面談します。毎日の学校給食や授業、行事等の場面で食物アレルギーに対する配慮や対応が必要になることが考えられます。学習や活動の内容、食事内容など十分に相談しておきましょう。
- ④ 学校は面談の内容を踏まえて「個別の取組プラン」や「緊急時個別対応マニュアル」を作成します。
- ⑤ 学校が作成した「個別の取組プラン」や「緊急時個別対応マニュアル」は、市町村(県立学校は各学校)の食物アレルギー対応に関する委員会で検討され、実際の対応が決定されます。
- ⑥ 全ての教職員が「個別の取組プラン」や「緊急時個別対応マニュアル」を共通理解をするため、校内で研修会等が行われます。
- ⑦ 食物アレルギー対応が開始されます。



学校給食における食物アレルギー対応 毎月の流れ 例

- ① 〇月分学校給食献立表に加え、詳細な献立表が保護者に配布されます。
- ② 保護者は献立表を見て、アレルゲンの有無を確認し、食物アレルギー対応確認表に記入して学校に提出してください。
- ③ 提出された確認表は、「個別の取組プラン」に基づいて学級担任や栄養教諭等の担当者が内容を確認し、校長(単独調理場)・共同調理場長が対応を決定します。
- ④ 対応が記入された確認表を保護者に返却します。学級担任は同じ物を教室での確認用に使います。また、全ての教職員が確認できるように保健室や職員室でも使います。
- ⑤ 〇月の学校給食が実施されます。



※市町村(県立学校は各学校)によって用いる書類等の様式が異なります。

お問い合わせ先

愛知県教育委員会 保健体育課
☎ 052-954-6839 (ダイヤルイン)

