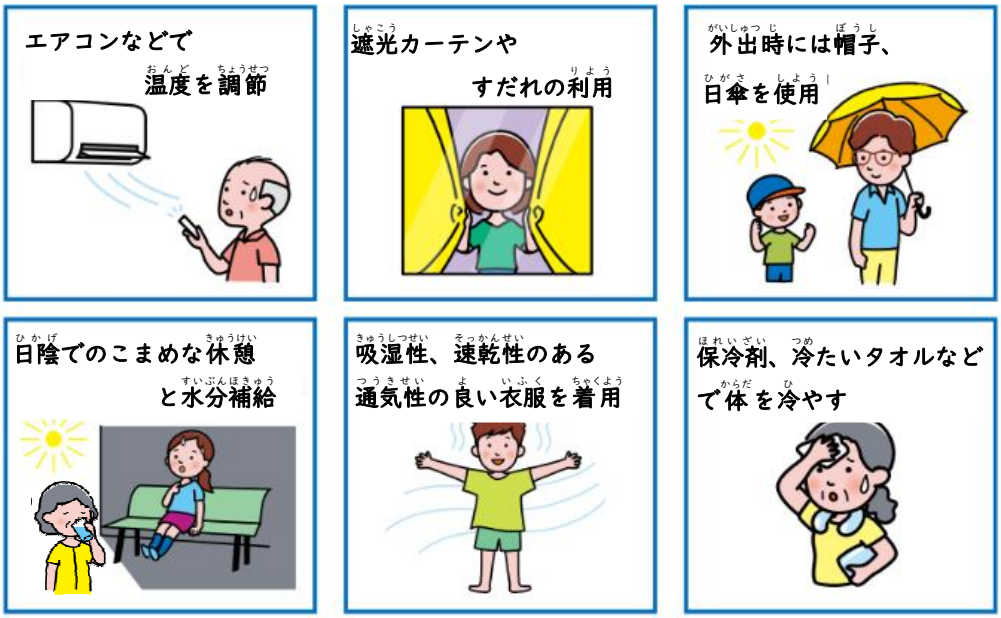
7月 食育だより

令和7年度　7月号

大阪府教育庁

暑い日が続くと熱中症に注意が必要です。熱中症とは、高温多湿な環境下で、体温調節等が　うまくできなくなり体内に熱がこもった状態で、場合によっては命に関わるものです。正しい知識を身につけ熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症を予防しよう！！



熱中症の症状

- めまい
- 大量の発汗
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 生あくび
- こむら返り

↓

- 頭痛
- 判断力低下
- 嘔吐
- 集中力低下
- 倦怠感
- 虚脱感

↓

自力で水が飲めない、応答がおかしいときはためらわずに救急車を！！

（厚生労働省　熱中症予防のリーフレット参照）

食物アレルギーについて知っていますか？

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）となる食物を食べたり、触れたりすることで症状が起こる現象です。食物アレルギーは大人になってからでも急に症状が出るケースもあります。

食物アレルギーの原因食物

これまでは「鶏卵」、「牛乳」、「小麦」がトップ３でしたが、令和６年度の調査では、「鶏卵」、「くるみ」、「牛乳」がトップ３に、「小麦」が４位になりました。

くるみ以外にも、カシューナッツやマカダミアナッツでのアレルギーが増えています。

18歳以上の初発例では、小麦、エビ、大豆がトップ３です。

食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど	白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など

そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。