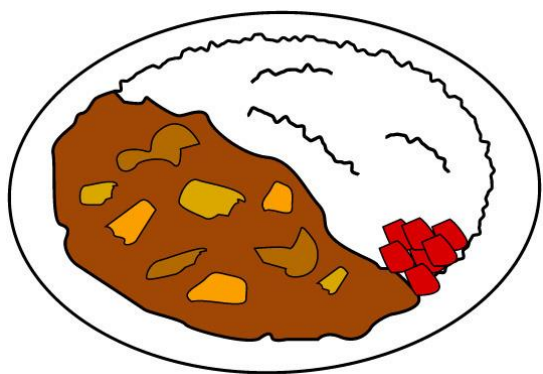


食物アレルギーに関する 指導の充実 指導資料 (改訂版)



平成31年4月

調布市食に関する検討委員会

調布市教育委員会指導室・学務課

平成30年度 調布市食に関する検討委員会

委員長	調布市立第一小学校	校長	富岡	雅裕
副委員長	調布市立上ノ原小学校	副校長	八代	史子
委員	調布市立第二小学校	主任養護教諭	塩澤	真穂美
委員	調布市立富士見台小学校	主任養護教諭	深津	由紀美
委員	調布市立杉森小学校	教諭	荒野	紗夕
委員	調布市立柏野小学校	主幹教諭	栗原	治子
委員	調布市立上ノ原小学校	教諭	津田	裕貴
委員	調布市立富士見台小学校	栄養士	落合	嘉子
委員	調布市立柏野小学校	栄養士	杉山	雅之
アドバイザー	都立小児総合医療センター			
	からだの専門診療部アレルギー科部長	赤澤	晃	先生
アドバイザー	学校法人ソニー学園湘北短期大学			
	生活プロデュース学科講師	林	典子	先生

平成28・29年度委員及び協力者

副委員長	調布市立多摩川小学校	副校長	安倍 威	副委員長	調布市立染地小学校	副校長	八木橋小百合
委員	調布市立北ノ台小学校	主任教諭	田村 千晴	委員	調布市立調和小学校	教諭	松本 伊津美
委員	調布市立飛田給小学校	教諭	北野 敬行	委員	調布市立布田小学校	教諭	濱口 和義
委員	調布市立深大寺小学校	教諭	河口 奈美	委員	調布市立第一小学校	栄養士	石橋 敬子
委員	調布市立杉森小学校	栄養士	小原 康子	委員	調布市立杉森小学校	栄養士	斉藤 麻千子
授業協力	調布市立深大寺小学校	主幹教諭	遠藤 優子				
授業協力	調布市立北ノ台小学校	主任教諭	西田 瑞子				

【調布市教育委員会指導室】

指導室長 執行 純子
 統括指導主事 秋國 光宏
 指導主事 西川 諭
 指導主事 石津 孝介
 指導主事 加藤 修
 指導主事 篠原 洋平

【調布市教育委員会学務課】

学務課長 高橋 慎一
 副主幹 廣瀬 郷
 主任（栄養士） 小原 康子
 技師（栄養士） 宮山 朋子
 専門嘱託員（栄養士） 杉本 理恵

登録番号

（刊行物番号）
 2019—

調布市食に関する指導の充実 指導資料（改訂版）

平成31年4月発行

発行 調布市教育委員会 指導室
 〒182-0026 東京都調布市小島町2-36-1
 電話 (042)481-7479
 印刷 庁内印刷

食物アレルギーに関する指導の充実 指導資料（改訂版）

目 次

I	食物アレルギーに関する指導の充実のために	1
1	本資料作成の経緯について	
2	本資料の目的	
3	食物アレルギーの指導を進めるに当たって、指導者としておさえるべきこと	
II	食物アレルギーに関する指導（低学年）について	3
1	本資料の教材観	
2	指導観	
3	使用教材・参考文献	
4	アレルギー指導略案・シナリオ台本	
5	ワークシート・提示教材	
III	食物アレルギーに関する指導（中学年）について	23
1	本資料の教材観	
2	指導観	
3	アレルギー指導を行うための第3学年保健の単元指導計画	
4	アレルギー指導略案・シナリオ台本	
5	ワークシート	
6	中学年の授業について	
IV	食物アレルギーに関する指導（高学年）について	33
1	本資料の教材観	
2	指導観	
3	アレルギー指導を行うための第6学年保健の単元指導計画	
4	アレルギー指導略案・シナリオ台本	
5	ワークシート	

食物アレルギーに関する指導の充実のために

1 本資料作成の経緯について

<平成28年度>

調布市教育委員会では、平成27年1月に「子どもたちの健やかな心と体のために～食物アレルギーに関する指導の充実について～」と題して、調布市立学校に食物アレルギーに関する指導の統一見解を3つの視点に分類し、提示した。主な指導内容の視点としては、①保健の視点（アレルギーの理解の推進について）②食育の視点（安全・安心な食の推進について）③人権の視点（自他の命の大切さや個性の伸長について）を示し、指導時期や指導場面、指導資料の例示を一覧表にまとめた。

平成28年度は、それに基づき3つの視点それぞれの具体的な指導内容を指導案にまとめ各校で実践する際の参考例を作成することとし、これに基づいて指導案を検討・作成を進めた。その結果、①保健の視点を踏まえた高学年の指導案と②食育の視点を踏まえた低学年の指導案については指導案が作成できた。しかしながら、③人権の視点を踏まえた中学年の指導案については引き続き検討することになった。

<平成29年度>

平成29年度に入り、改めて中学年の指導案を検討したところ、③人権の視点のみをもって食物アレルギーに関する指導をするのは難しいと判断し、①保健の視点も取り入れて指導を検討することとした。検討の結果、中学年の指導案も作成できた。

<平成30年度>

平成30年度は、各学年の指導案を基に、委員の学級で検証授業を行い、初任者教員も含む全ての教員が確実に指導できるように、改善・充実を図った。

今後は、各校の実態に応じて本資料を活用しながら、実際の食物アレルギーに関する指導の充実を推進していただきたいと考えている。

2 本資料の目的

- (1) 調布市立学校における食物アレルギーに関わる指導において、統一した指導内容例を提示し、各学校がそれぞれの児童の実態を考慮しながら食物アレルギーに関する保健、食育、人権の視点を踏まえた指導の充実を図る。
- (2) 一人一人の違いを個性として尊重する児童の育成を図るとともに、食物アレルギーについて正しい知識を理解し、食物アレルギーのある児童も、ない児童も互いを思いやって関われる態度を養う。

3 食物アレルギーの指導を進めるに当たって、指導者としておさえるべきこと

(1) 背景

学校における食物アレルギー対応については、平成26年3月に文部科学省「学校給食における食物アレルギー対応に関する調査研究協力者会議」がまとめた最終報告によれば、平成25年度に文部科学省が実施した実態調査の結果から、児童・生徒の食物アレルギー4.5%（平成16年時の1.7倍）、アナフィラキシーの既往0.5%（同3.6倍）、「エピペン[®]」保持者0.3%（前回調査なし）と、これまでの調査に比して非常に増加していることが明らかになった。

また、最も日常的な学校給食対応として、「詳細な献立対応」28.1%、「弁当対応」10.8%、「除去食対応」39.1%、「代替食対応」22.0%という実態があることも報告され、健康にかかわる問題のひとつとして、児童にとって、食物アレルギーはとても身近な問題であると捉える必要がある。

(2) 考え方

- ・食物アレルギーは、慎重に気を付けて管理すれば、安全に、かつ栄養面でも十分に健康な生活を送ることができる。
- ・食物アレルギーについて、正しい知識に裏付けされた情報をもとに話すことが重要である。
- ・指導の際、「アナフィラキシーショック（皮膚・呼吸器など複数の症状と意識レベルの低下が現れる危険な状態）」については、どの学年・学級にも、「アナフィラキシーショック」既往の児童・生徒や、重篤な症状を伴う場合に「怖い」と感じてしまう児童・生徒が在籍する可能性はあるため、児童から意見があった場合には、(3)に沿って概要を説明するか、児童の言葉を受け止めるだけにとどめるなど、学級の状況に応じて配慮する。

(3) 食物アレルギーの原因食物について

- ・食物アレルギーは、個人によって原因食物は異なる。
また、食品相互の関連性については調査・研究が進められ、医療分野では関連が明らかになっている食品もあるが、個人によって診断結果（原因食物を摂取できるか・できないか）は異なる。
例えば、「鶏卵」が原因食物であっても「魚卵」が原因食物になるとは限らず、「ピーナツ（豆類）」が原因食物であっても他のナッツ・豆が必ず原因食物になるとは限らないので、まとめや板書に際して、原因食物を「卵類」「フルーツ」「ナッツ類」などとグループ化しないようにする。
- ・店頭で販売されている包装済の加工食品には、法令で7品目（卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに）の原材料表示が義務付けられている。
この7品目は、食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかになった食品のうち、特に症例数や重篤度を勘案して、表示する必要性の高い食品であり、「特定原材料」と呼んでいる。
食品表示について話す場合は、この7品目が特に重篤な症状を引き起こしやすいという意味ではなく、誘発される症状の程度は個人によって異なることに留意する。

(3) 「アナフィラキシー」・「アナフィラキシーショック」について

- ・「アナフィラキシー」とは、原因食物を摂取した後、アレルギー症状がほぼ同時に全身（皮膚・呼吸器・消化器など、複数の臓器）に現れる重症な状態。
食物アレルギーのほか、医薬品やハチの毒も原因となることがあり、更にひどくなると、血圧が低下し意識を失う「アナフィラキシーショック」を引き起こすこともある。

参考資料：学校給食における食物アレルギー対応に関する調査研究協力者会議最終報告
食物アレルギーキャラクター図鑑（日本図書センター）
食物アレルギーのすべてがわかる本（講談社）
食物アレルギーの栄養指導（医歯薬出版）

食物アレルギーに関する指導（低学年）について

1 本資料の教材観

(1) 本資料の視点→保健の視点

1年生では、子どもによっては給食で初めて食べるという食材が出る場合がある。バランスのとれた給食の色々な食材で好き嫌いの課題もでてくる。また、「食物アレルギーの子どもは食事管理のために食べられない」ということを知らないために、相手を傷つけてしまうことも少なくない。

したがって、好き嫌いとアレルギーの違いについて学ぶことにより、自分の体を知り、家族や身近な友達のことを理解することにもつながると考えた。また、食物アレルギーを正しく理解していくために、低学年から発達段階に応じた必要な知識をもち、自他の体を守る力を育てていくことが必要であると考えた。

(2) 本資料の特徴や工夫した点

この指導では、発達段階から「自分と友達」という視点で、日常生活にある「ごはんを食べる」を通して食物アレルギーの基礎的な知識をもてるようにすることとした。

教材には、言葉と絵で児童が理解できるように紙芝居を活用した。紙芝居の中に原因食物として色々なメニューが出てくる。児童が紙芝居にあるもの以外の食物をあげる可能性も考えられる。安易に食物アレルギーの症状と結び付け、健康や成長に必要な食物を「怖い」と思い込んでしまうことにならないよう、教師の支援や配慮が必要になる。様々な症状についても個人差があることに触れる。口腔アレルギー症候群の児童は、口腔内の症状を「味が変」と児童なりの理解・表現で訴える場合がある。ワークシートでは「味が嫌い」という表記になっているが紙芝居の内容に合わせた表記にしている。原因食物や症状については、あくまでも紙芝居の場合に絞って進めていくこととする。配慮についてはシナリオに記載した。

嫌いなものを食べて体調が悪くなることは、児童から意見があった場合に説明をする。その際、児童の言葉を受け止めるだけでもよい。例えば、牛乳が嫌いな場合と牛乳の食物アレルギーの違いについて具体的に説明するとわかりやすい。詳しくはシナリオに記載してある。

まとめの部分では、友達のために自分ができることを考えるようにと進めることで、思いやりの気持ちを育てることにつながると考えた。

2 指導観

1年生に指導することを想定したこの指導案では、食事についての内容になっている。給食のみならず、生活科の食材を扱う場面や食育などでも食事が関係している。色々な場面でふれていくことも学習の積み重ねとして大切なことである。また、バランスよく食べることは、体育の保健領域の内容で扱う「毎日の生活と健康」（3年生）や、「育ちゆく体とわたし」（4年生）の内容にある、日常の生活における健康管理の重要性、体や成長の個人差などにつながる学習内容になっていく。

扱う内容は、疾患そのものを学ぶことに偏らないよう配慮する。また、すききらいを無くすよう努力している児童もいることもふまえて、すききらいがいけないことに偏らないように注意する。人の体は、個人差があり一人一人違うことを知り、友達への思いやりにつながるよう、児童の意見を受け止めながら、内容の広がり留意して指導を進める。

食物アレルギーに限らず、科学的な学びを土台とした学びは重要である。正しく知ることによって間違った対応や手だてを防ぐことはもちろんのこと、ただ闇雲に怖が

るのではなく、正しい知識に基づく危機感を場面に応じてもつことができ、必要な手立てをとることができるであろう。そのことは、食物アレルギーのある友達を理解し思いやることにつながるであろう。そうした力を育てる基礎となる内容であることを意識したい。

3 使用教材・参考文献

「どうぶつのあかちゃん」 ひさかたチャイルド

「もぐもぐどうぶつえん」

文構成：なかのひろみ 写真：福田豊文 ひさかたチャイルド

「ころころパンダ」 ひさかたチャイルド

「たまごのたまちゃんのしらなかったこと（しょくもつアレルギー）」 日本学校保健会

4 アレルギー指導略案（低学年・学級活動）

- (1) 学年 1年生
 (2) 実施時期 2～3学期
 (3) ねらい ・食物アレルギーと食べ物の好き嫌いの違いに関心をもち、理解することができる。
 ・食物アレルギーのある友達のことを思いやり、自分にできることを考えることができる。
 (4) 展開

	学習内容・学習活動	教師の指導・支援	教材
導入 (5分)	どうしてごはんを食べるのだろう		
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 動物はごはんを食べて、からだをつくっていることに気付く <ul style="list-style-type: none"> ・リスがごはんを食べている ・パンダが笹を食べている ・人間がごはんを食べている 	<ul style="list-style-type: none"> ・写真を提示して、児童に発言させる 予想される発言は 大きくなる 力がつく お腹がすくから 死なないため 栄養など 	<ul style="list-style-type: none"> ・写真（3枚）
展開 (30分)	食物アレルギーってなに？		
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食べ物は形を変えて色々なものに入っていることに気付く。 ○ 食べ物の好き嫌いと食物アレルギーの違いを知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・食べ物が体の栄養にならなくて逆に体に悪さをするときがあることに気付く。 ・食物アレルギーの症状を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・紙芝居を活用し、紙芝居の言葉を使って食物アレルギーがわかるように導く。 ・ワークシートと掲示物を活用する。 ・嫌いなものを食べて体調が悪くなることについては、児童から意見があった場合に説明する。気持ちは受け止め、具体的に話す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・紙芝居「たまごのたまちゃんのしらなかつたこと」 ・ワークシート ・掲示物
まとめ (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分がどんなことに気を付けることができるか考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・食物アレルギーで食べられないものがある友達がいることを知る。 ・食物アレルギーがある人の気持ちを考える。 ○ 学習でわかったことを振り返る。 ○ 給食のルールを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食物アレルギー対応の児童の気持ちを配慮し、学級の実態と照らし合わせながら振り返る。 ・思いやりの気持ちを育てる。自分でできることを考えさせる。大人が気を付けることと子どもができることをわかる。 ・隣の児童とペアトークをして発表させる。 ・給食のルールは時間がある場合に確認する。時間がない場合は別の時間を設定して確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート

- (5) 評価 ・食べ物の好き嫌いと食物アレルギーの違いに関心をもち、意欲的に話し合いに参加している。
 （関心・意欲・態度）
 ・食べ物の好き嫌いと食物アレルギーの違いを理解している。（知識・理解）
 ・友達を思いやり、自分でできることを考えている。（思考・判断・実践）

シナリオ台本

学習内容・学習活動	シナリオ	教師の指導・支援・留意事項	教材
どうしてごはんを食べるのだろう			
<p style="writing-mode: vertical-rl; position: absolute; left: -40px; top: 50%; transform: translateY(-50%);">導入 (5分)</p> <p>○ 動物はごはんを食べて、からだをつくっていることに気付く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リスがドングリを食べている ・パンダが笹を食べている ・人間がごはんを食べている 	<p>最初にみてもらいたいものがあるのですが、誰が何をしているかな。</p> <p>リスがドングリを食べている パンダが笹を食べている みんなが給食を食べている</p> <p>みんな、お昼だけでなく、朝ごはん、夕ごはんを食べているんだけど、どうしてごはんを食べるのでしょうか。</p> <p>今日は食べ物のことに関係のある話をしたいと思います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・写真を見せて児童に発言させる。板書に色々なものがあると集中する部分がずれてしまうので食事の写真は黒板に貼らない。 ・ごはんを食べる理由をさく。体が大きくなる等、成長につながる言葉を引き出す。 ★発言を黒板にかいていく。 ・予想される発言：大きくなる 力がつく お腹がすくから 死なないため 栄養 ★栄養を貼る 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の写真：リス、パンダ、給食の様子 ・掲示物：栄養
食物アレルギーってなに？			
<p style="writing-mode: vertical-rl; position: absolute; left: -40px; top: 50%; transform: translateY(-50%);">展開 (30分)</p> <p>○ 食べ物は形を変えて色々なものに入っていることに気付く。</p> <p>○ 食べ物の好き嫌いと食物アレルギーの違いを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べ物が体の栄養にならなくて逆に体に悪さをするときがあることに気付く。 ・食物アレルギーの症状を知る。 	<p>食べ物の紙芝居を読むので前に集まって下さい。少し長いのですが最後までしっかり聞きましょう。</p> <p>紙芝居①で補足：パッとみると卵ではないけれど卵が入っているんだね。見た目ではわからないけれど色々なものに入っています。</p> <p>紙芝居を読み終わった後 おさらいしてみましょう。</p> <p>みみちゃん、たまちゃん、お注射くんが出てきましたね。</p> <p>お注射くんがみみちゃんに教えていたことがあったのですが覚えていますか？</p> <p>今日は、食物アレルギーについてみんなで考えていきます。</p> <p><主発問> <u>みみちゃんの好き嫌い</u>と<u>食物アレルギーの食べ物</u>を考えてみよう。</p> <p>みんなにわけてもらいたいで、どっかわけてくれますか？好き嫌いの食べ物から考えてみましょう。</p> <p>では、キウイはどっちに入りますか？卵はどちらでしょう？にんじやピーマンはどうですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・紙芝居の言葉を使ってアレルギーがわかるように導く ・紙芝居①で、卵が見た目ではわからないがいろいろなものに入っていることを補足して押さえる ★みみちゃん・たまちゃん・お注射くんを貼っていく ・食物アレルギーと好き嫌いがあることを押さえる。 ・めあてを書く。 ★食物と症状（4枚）を貼る ・ワークシートを配って1を書かせる ★すききらいのたべもの・しょくもつアレルギーのたべもの、食物カード（4枚）を貼る ・黒板を使ってわけてみる。食物をわけて次に理由を考えさせる。 ・食物カードは右側に全部貼っておき、子どもの発言で場所を移していく。 ・ワークシートの食べ物は、みみちゃんのこと考え、食材の広がりをしめす必要はない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・紙芝居「たまごのたまちゃんのとらなかつたこと」 ・掲示物：みみちゃん、お注射君、たまちゃん ・ワークシート ・掲示物：食物と症状、すききらいのたべもの、しょくもつアレルギーのたべもの、キウイ、卵、にんじん、ピーマン、

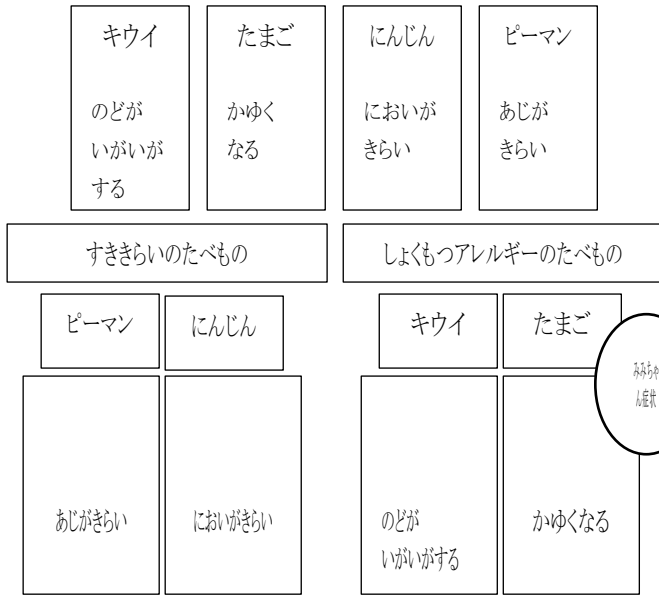
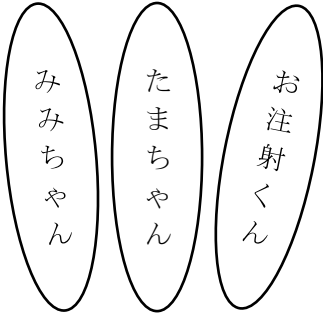
	学習内容・学習活動	シナリオ	教師の指導・支援・留意事項	教材
展開(30分)	<p>・みみちゃんの症状を振り返る</p>	<p><補助発問> <u>つぎに、どうして選んだのか、わけを教えてください。</u> ピーマンはどうして好き嫌いの食物なのでしょう。</p> <p>かゆくなる、のどがイガイガするは具合が悪くなるということですね。好き嫌いはどうですか？具合は・・・(問いかける)？ 食べることで具合が悪くなるものが食物アレルギーの食べものということですね。 好き嫌いではなく食べられないということがあるのですね。</p> <p>みみちゃんは、卵を食べたらどうなるのでほうか？どんなふうに具合が悪くなると言っていましたか？他にもどんな症状がありましたか？みみちゃんの場合はこうでしたね。</p> <p>アレルギーによって体の具合が悪くなる様子は、人によってそれぞれちがいます。そして、アレルギーを起こすものも人それぞれちがいます。</p> <p>※そうですね、そういうこともありますね。例えば、牛乳が嫌いで牛乳を飲むと吐いてしまうけれど、アイスクリームは食べられる人はアレルギーではなく、牛乳が飲めず、アイスクリームも食べられないときはアレルギーになりますね。</p>	<p>★症状(4枚) 子ども発言で貼っていく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・理由から好き嫌いと食物アレルギーの違いに気づかせる ・にんじんとピーマンは好き嫌いの食物であることをおさえる。 <p>★みみちゃん(症状あり) 貼る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いは具合が悪くなるものではないことをおさえる。 ・アレルギーにラインをいれる <p>・体の具合が悪くなるとは、どんなふうなのか。食物アレルギーの症状は具体的に伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・紙芝居④をみせて説明する <p>・症状は個人差があり、原因物質は一人一人違うことを知らせる。</p> <p>※食物アレルギーのある乳幼児は「味が変」「苦い」「痛い」等色々な表現をする。</p> <p>※嫌いなものを食べて具合が悪くなることについては、児童から「気持ち悪くなったり、吐いたり、お腹が痛くなったりするよ」と質問があった場合に答える。</p>	<p>・掲示物：症状カード、みみちゃん(症状あり)</p> <p>・紙芝居④</p>

	学習内容・学習活動	シナリオ	教師の指導・支援・留意事項	教材
まじめ(10分)	<p>○自分がどんなことに気を付けることができるか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> •食物アレルギーで食べられないものがある友達がいることを知る。 	<p>食物アレルギーのある友達が具合が悪くなった時に自分ができることを考えてみましょう。</p> <p>書けたら、近くのお友達とちょっと話してみよう。</p> <p>※食物アレルギーのある〇〇くんは普段どんなことに気を付けているか聞いてみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> •ワークシート2を書かせる。 •ワークシートを書かせ、隣の児童と話し合い、発表 •予想される発言:すぐに大人を呼びに行く。おやつをあげる時気を付ける。 •具合が悪くなった時にできること、絶対にしてはいけないこと(走ってはいけない等)をおさえる。 	<ul style="list-style-type: none"> •ワークシート
	<p>○学習で分かったことを振り返る。</p>	<p>今日の学習で分かったことを書きましょう。</p> <p>では、どんなことを書いたか教えてください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> •ワークシート3を書かせる。 •予想される発言:食物アレルギーと好き嫌いは違うことが分かった。 <p>食物アレルギーで食べられないものがある友達がいることを知った。</p>	
	<p>○給食のルールを確認する。</p>	<p>人それぞれアレルギーのもとになるものが違うので給食でアレルギーのもとが混ざらないようにどんなふうになっている?</p> <p>例えば、トレイの色が違うね。ピンクトレイがあるね。ピンクトレイとブルートレイがあります。</p> <p>給食の時間や給食当番で気を付けることはあるかな。</p>	<ul style="list-style-type: none"> •子どもの発言から展開していく。 •予想される発言:サララップ、給食のチェック、ピンクトレイ、ブルートレイ、対応カード •給食のトレイにピンクやブルーがあることにふれる。 <p>※学級の実態に応じて食物アレルギーの児童に話を聞く。</p> <p>※「食べ物にふれてもダメ」については、学級の実態と合わせて指導する。食物アレルギー対応がある学級は日常的な指導があるのでふれてもよい。対応のない学級は怖い気持ちにつながることもあるので配慮する。</p> <ul style="list-style-type: none"> •予想される発言:マスクをする、走らない、ピンクトレイを最初に渡す、食べ物を交換しない。 	
<p>市立小学校では、給食で使用するトレイ・食器の色分けにより視覚的にも分かりやすくしている。</p> <p>ブルートレイとは、食物アレルギーはあるけれども、原因食物が、給食では使用しない食材のみ(そば・ピーナッツなど)で、対応する必要のない児童が使用するトレイである。</p> <p>ピンクトレイとは、食物アレルギーがあり、給食で除去食などの対応が必要な児童が使用するトレイである。</p>				

<板書>

しょくもつアレルギーってなに？

たべる…生きるため げん気になるため
大きくなるため



じぶんたちができること

- (例)
- なにかあったら先生に。大人に。
 - アレルギーのものをたべそうになったらおしえる。
 - たべるとき、とばさないように。
 - あげないように。
 - やさしいことばを。

アレルギー
症状

しょくもつアレルギーってなあに？

1年 くみ なまえ_____

1 みみちゃんの、すききらいのたべものと、しょくもつアレルギーのたべものをわけましょう。

キウイ



のどが
いがいが
する



たまご



かゆく
なる



にんじん



においが
きらい



ピーマン



あじが
きらい



すききらいの たべもの	しょくもつアレルギーの たべもの

2 しょくもつアレルギーのあるともだちが くあいが わるく なった ときに じぶんができることを かきましょう。

3 きょうの がくしゅうで わかったことを かきましょう。

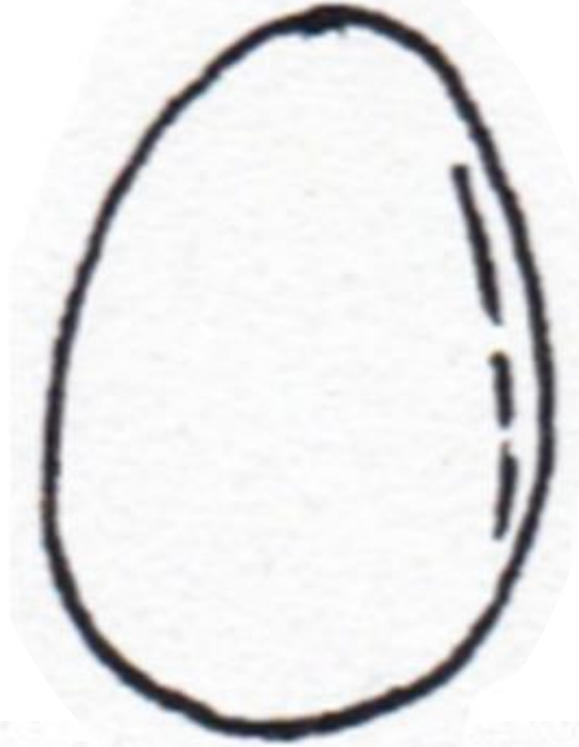
キウイ



のどが
いがいが
する



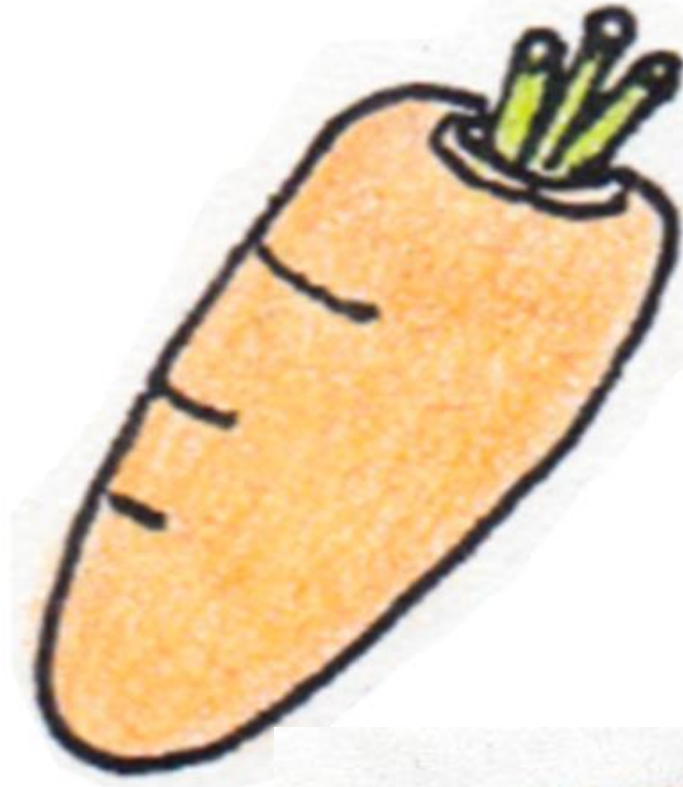
たまご



かゆく
なる



にんじん



においが
きらい



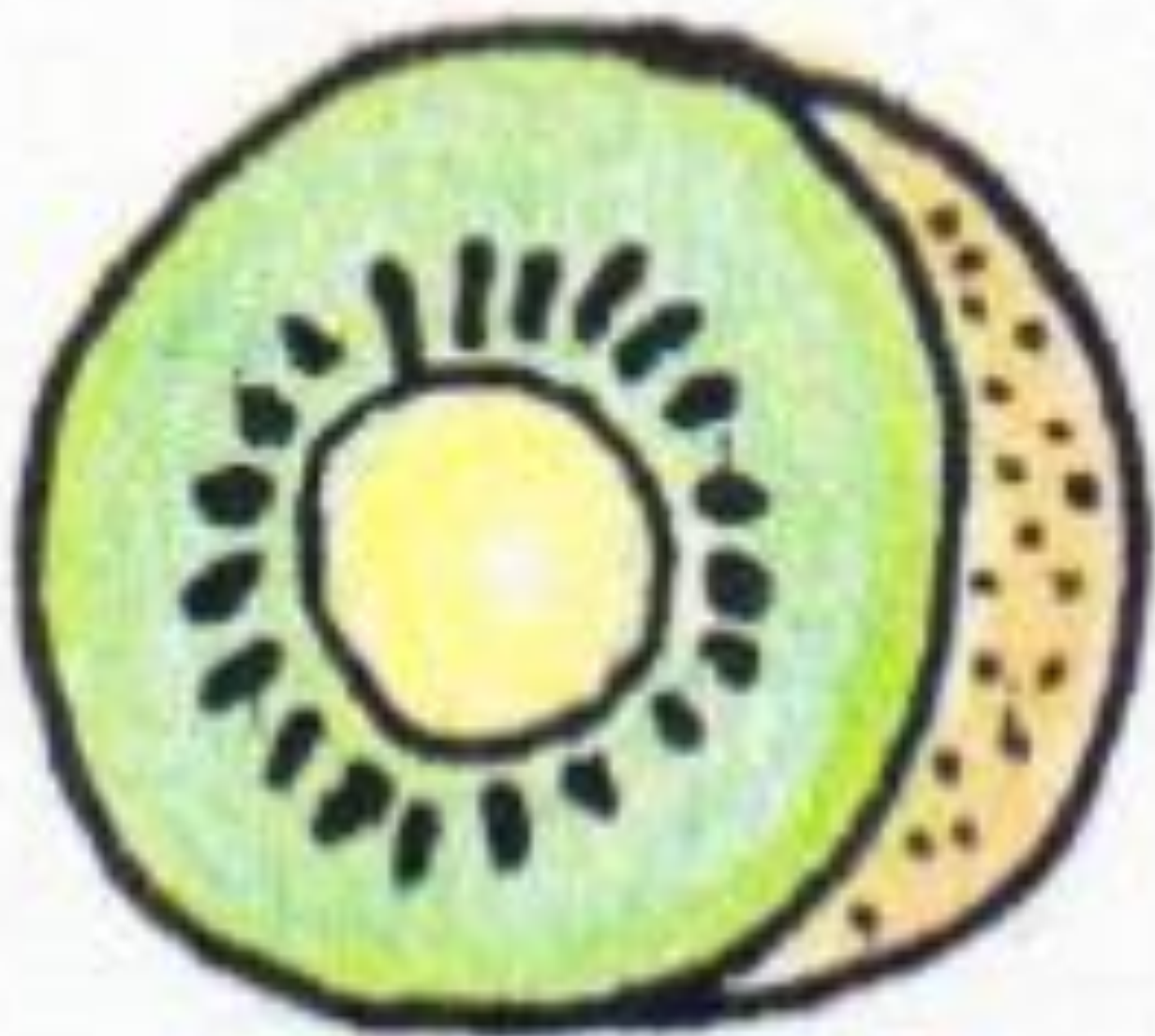
ピーマン



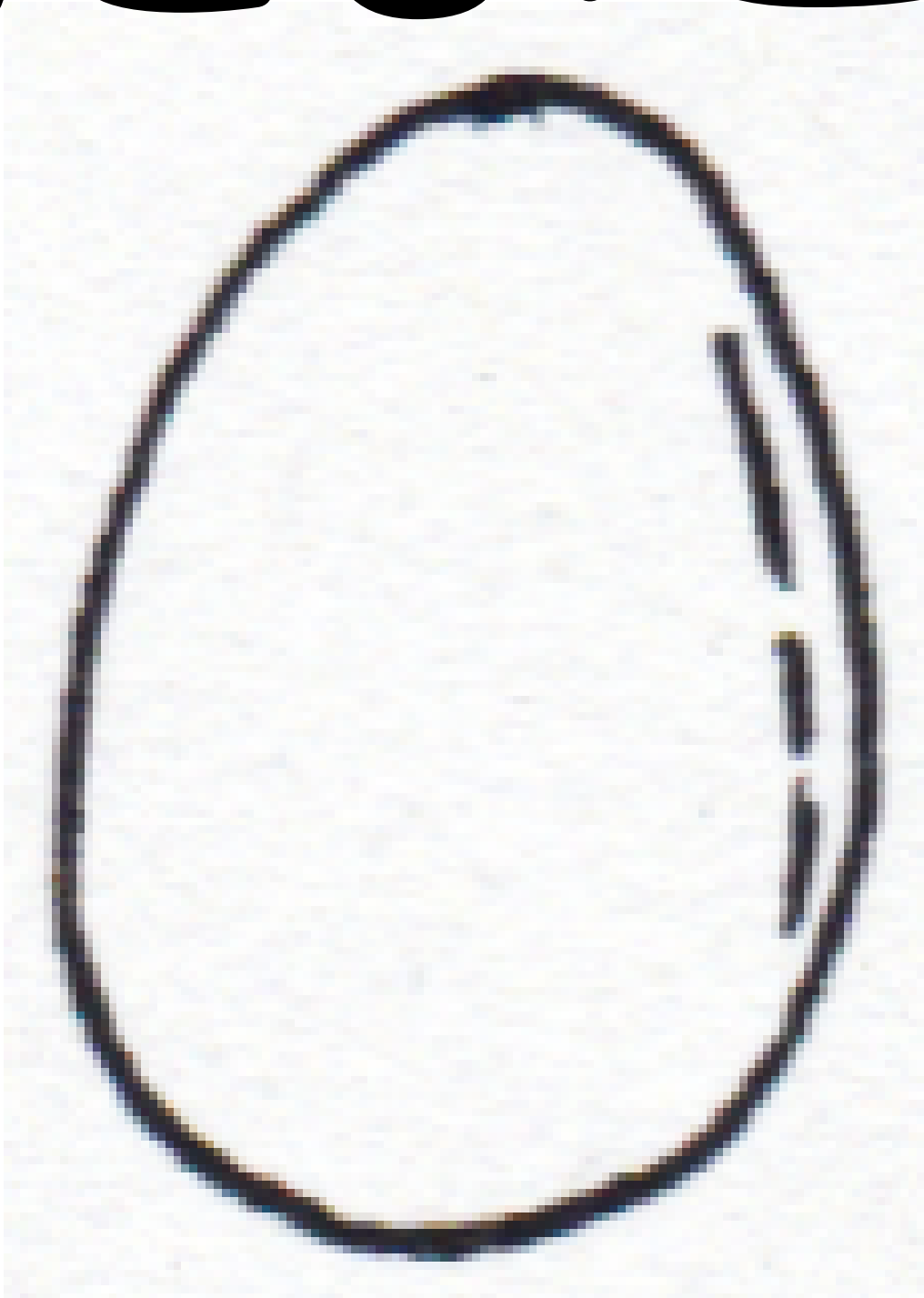
あじが
みらい



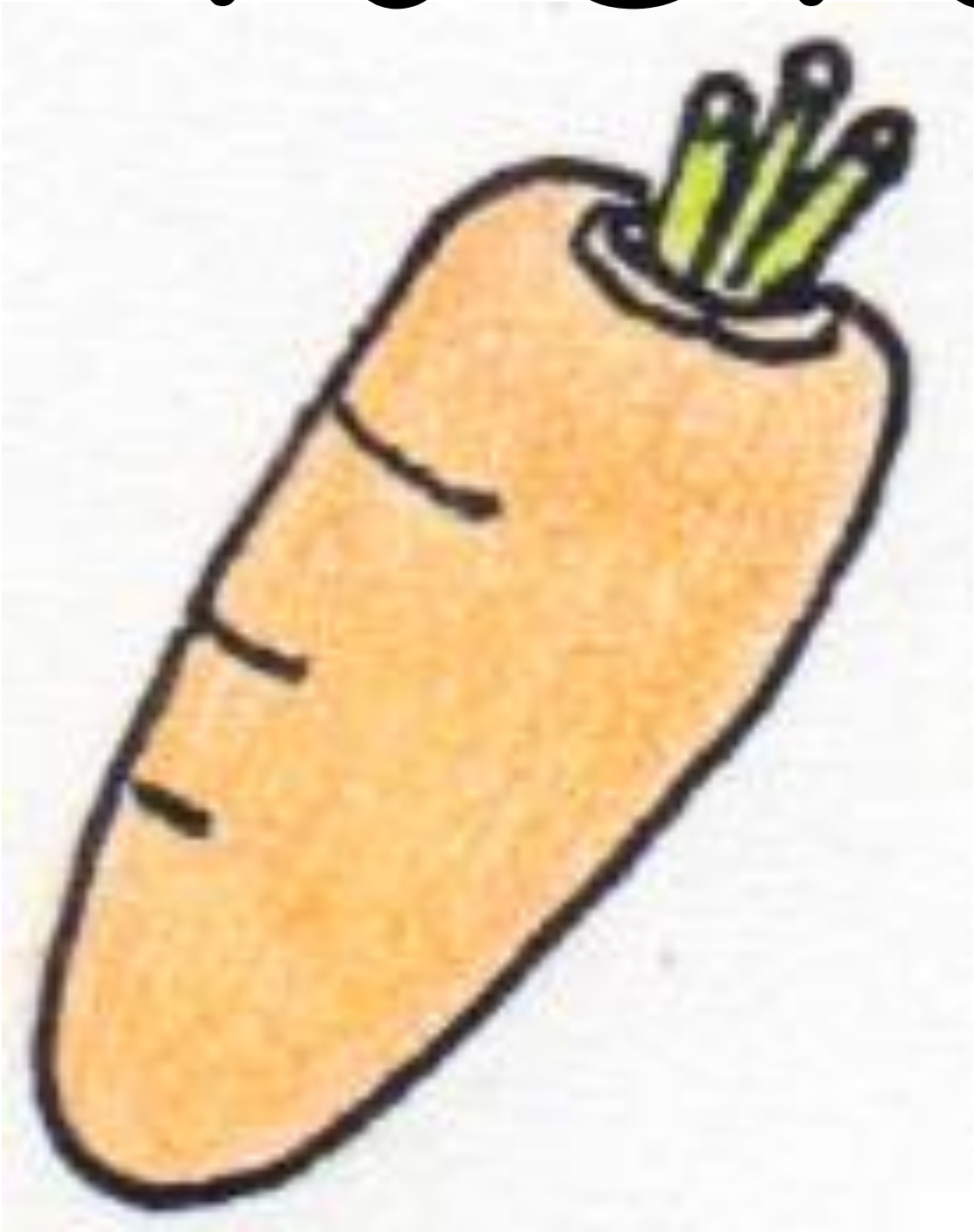
キウイ



たまご



にんじん



ピーマン





のどが
いがいがする



かゆくなる



においがきらい



あじがきらい

食物アレルギーに関する指導（中学年について）

1 本資料の教材観

(1) 本資料の視点→保健の視点

食物アレルギーに対する理解は、近年、子どもを預かる施設全体で理解が図られている。幼稚園・保育園でも対応が進んでいるとともに、学校給食でも除去食や代替食等の対応を近くで目にしていることも多くなっている現状がある。そのことから、食物アレルギーは児童にとっても身近な問題であると捉えることができる。

こういったことを踏まえ、食物アレルギーであっても適切な食事管理により症状誘発を未然に防ぎ、健康によい生活を送ることが大切であることを理解できるものと考え、指導に位置付けた。

(2) 本資料の特徴や工夫した点

この指導では、児童に健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活のためには、食事、運動、休養・睡眠が重要な条件であることを理解できるようにしたい。そこで、「毎日の生活と健康」という単元の発展として、食事について学習する時間を設けることとし、バランスのよい食事を取ることと関連して食物アレルギーを指導することとした。

食事を授業で詳しく扱うにあたっては、給食を教材とすることにした。給食は、栄養バランスの考えられた献立となっており、学校の教育活動の一環として位置付けられているものであるため、好き嫌いなく食べることの大切さや、基本的なマナーについても、給食の時間に学んでいる。また、アレルギー対応も行われているため、中学年が食物アレルギーを学ぶ教材として適当であると考えた。

ここでは、食物アレルギーについて正しく理解させること、バランスのよい食事を摂ることが健康な生活を営むうえで大切なポイントであることを学ばせたい。

2 指導観

学級に食物アレルギーの児童が在籍する場合、食物アレルギーで食べられないものがある人のいることを理解していることが多い。しかしながら、その知識や日々の生活との関連性についての認識には、依然として課題がある。

3年生に指導することを想定したこの学習では、日常生活における健康管理の重要性について学ぶ内容となっており、これは4年生で学習する「育ちゆく体とわたし」でも、体や成長にも必要不可欠なものとして、再度その大切さを確認する内容となっている。

バランスのよい食事は、健康のための重要な条件としてのひとつである。しかし、それが大切であっても食物アレルギーがあることにより、摂取できない食物がある場合もある。

そこで、バランスのよい食事の大切さを理解させると共に、一方で「摂取した食物がアレルギー反応により体に困った状態を引き起こすことがあること」、しかし「食べられない食物がある場合は代替手段等を考えることで、健康な生活を送る条件を整えることができること」も指導したいと考えた。

食事に関する正しい知識をもち、子ども自身が自分で考え行動するための土台と出来るよう学習できるようにしたい。子どもたちが「からだ・いのち」を大切に思い、それぞれの違いを認め、互いを尊重し合うという視点に立つこと、また、学習の積み上げによってそれを定着させることを念頭におき、指導に望みたい。

3 アレルギー指導を行うための 第3学年保健の単元指導計画

(1) 単元の目標

- ・毎日の生活のしかたや健康について関心をもち、自主的に健康によい生活のしかたを実践しようとする。【関心・意欲・態度】
- ・毎日の生活と健康について自分の生活のしかたや身近な環境から課題を見つけたり、課題を解決する方法を考えたり、判断したりすることができるようにする。【思考・判断・表現】
- ・健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活のしかたについて理解できるようにする。【知識・理解】

(2) 単元の計画

時間	学習活動・内容	評価規準
第1時	1 かけがえのない健康 (1)今日の心と体の調子をチェックする。 (2)毎日の生活のしかたや身の回りの環境と健康とが、深く関係していることについて考える。 (3)食事や運動、休養・睡眠が健康や体の成長と関係していることをまとめる。	・食事、運動、休養・睡眠、身の回りの環境、人との関わりなどが、健康と関係していることを理解している。
第2時 (本時)	2 バランスの取れた食事の考え方 (1)給食の献立及び食材をチェックする。 (2)給食の栄養バランスを考える。 (3)食物アレルギーについて知り、どのようにバランスのよい食事を取ればよいか考える。 (4)これからの食生活で大切にしたいことをまとめる。	・食べているものの食材に興味をもち、活動に参加しようとしている。 ・食物アレルギーがある場合は、他の食材で代替できることを理解している。
第3時	3 1日の生活のしかた (1)自分の毎日の生活の様子をチェックする。 (2)元気な生活の仕方について考える。 (3)リズムのある生活の工夫を考える。	・生活の様子について、適切な観点をもって的確に捉え、具体的で実行可能な工夫を考えている。
第4時	4 身の回りの清けつ (1)手の汚れについて、考える。 (2)体を不潔にしたときの様子について知る。 (3)汚れやすいところに色を塗る。 (4)清潔な衣服やハンカチを身に着ける理由について考える。	・清潔という観点で行動を捉えるとともに、健康な生活を送るための方策を考え、表現している。
第5時	5 身の回りのかんきょう (1)部屋の空気について考える。 (2)換気をしたときの様子について知る。	・身の回りの環境と健康との関連について知り、健康な生活を送るための工夫を考えている。

	<p>(3)ちょうどよい明るさにするためにはどうすればよいか考える。</p> <p>(4)身の周りの環境を整えるためにはどうすればよいか考える。</p>	
--	--	--

4 アレルギー指導略案（中学年・体育科保健領域）

(1) 学年 3年生

(2) 実施時期 3学期

- (3) 目標
- ・食べているものの食材に興味をもち、活動に参加している。【関心・意欲・態度】
 - ・学習活動を通して、健康な生活のためには、バランスのよい食事が大切であることが分かり、自己の生活を基に考え、表している。【思考・判断・表現】
 - ・食物アレルギーがある場合、他の食材で代替できることを理解している。【知識・理解】

(4) 展開（5時間扱いの2時間目）

	学習内容・学習活動	教師の指導・支援	教材
導入 (5分)	<p>健康な生活や、体の成長に必要なものを思い出そう</p> <p>○運動、食事、睡眠、排便が必要なことを思い出す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前時を振り返り、健康な生活や体の成長に必要なことを確認する。 ・本時は、4つの中の、食事について考えることを伝える。 	運動、食事、睡眠、排便の絵カード
展開① (20分)	<p>バランスのとれた食事について考えよう</p> <p>○自校の給食の写真（一日分）を見て、食材を考える。 ・付箋紙1枚に1つ、食材を記入する。</p> <p>○赤・黄・緑のグループの食材がバランスよく入っていることに気付く。 ・付箋紙に書いた食材を、赤・青・黄のグループに分けて、ワークシートに貼る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が、栄養のバランスがよいと捉えやすい給食の写真を提示し、使われている食材を考えさせる。 ・児童がワークシートの欄を赤・青・黄の3色で囲むようにすると、3つのグループを視覚的に捉えやすい。 ・献立表を提示し、3つのグループに分かれていることを確認する。 	<p>献立の写真 (できれば当日か、数日前までのもの)</p> <p>ワークシート</p> <p>給食献立表</p>
展開② (15分)	<p>食物アレルギーについて考えよう</p> <p>○食物アレルギーについて思い出す。</p> <p>○食物アレルギーがある場合は、どのようにバランスのよい食事をとればよいかを考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食物アレルギーのある児童に配慮する。 ・食物アレルギーは好き嫌いではなく、食べられないことを確認する。 ・食物アレルギーで食べられない食材がある場合は、同じグループの他の食材で補えることを確認する。 	食物アレルギーになったときの「症状カード」
まとめ (5分)	<p>食事のとり方について気づいたことを考えよう</p> <p>○学習感想を書く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのよい食事や、食物アレルギーがある場合の食事について考えさせる。 	ワークシート

(5) 評価

- ・食べているものの食材に興味をもち、活動に参加しようとしている。【関心・意欲・態度】
- ・学習活動を通して、健康な生活のためには、バランスのよい食事が大切であることが分かり、自己の生活を基に考え、表そうとしている。【思考・判断・表現】
- ・食物アレルギーがある場合は、他の食材で代替できることを理解しようとしている。【知識・理解】

シナリオ台本

	学習内容・学習活動	シナリオ	教師の指導・支援・留意事項	教材
導入 (5分)	健康な生活や、体の成長に必要なものを思い出そう			
	<p>○運動, 食事, 睡眠, 排便が必要なことを思い出す。</p>	<p>健康な生活と体の成長に大切なことがありましたね。どんなことでしたか。 ねる 運動 食事 排便</p> <p>今日はこの中の食事について詳しく考えていきましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 前時の学習内容を, 学習コーナーなどに掲示しておくことよい。 運動, 食事, 睡眠, 排便を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 絵カード (掲示): 運動, 食事, 睡眠, 排便
展開① (20分)	バランスのとれた食事について, 考えよう			
	<p>○自校の給食の写真(一日分)を見て食材を考える。</p> <p>・付箋紙1枚に1つ食材を記入する。</p>	<p>バランスのとれた食事はどのような食事か, ある日の給食の献立で考えてみましょう。</p> <p>では, 給食にはどのような食材が入っているか, 考えてみましょう。食材というのは, お料理の材料のことです。</p> <p>例えば, マーボーかけごはんの上にかかっているのは? マーボー豆腐 そう。マーボー豆腐ですね。でもワークシートに書くときは, 「マーボー豆腐」ではなく, この中に入っている食材を書きます。何かな。 豆腐 そう。「豆腐」と書きます。</p> <p>※同様に, 給食の献立の中から, いくつか食材を書いて示す。</p> <p>1枚に1つ食材を書いてワークシートの下の方に貼っていきます。 ☆児童は付箋紙に食材を書いて貼る。(活動の時間をとる)</p> <p>食べ物には, 3つの仲間があります。血や肉になる食べ物・色でいうと赤の仲間。熱や力のもとになる食べ物・黄色の仲間。体の調子を整える食べ物・緑の仲間です。3つの色で囲みましょう。 ☆児童は自分のワークシートを色鉛筆で囲む。</p>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>本時に提示した献立 マーボーかけごはん, ポテトスープ, 牛乳, ごまプリン</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ★タブレットで, 配膳された給食の映像を出す。(最近の給食1日分。記憶に新しいと, さらによい。) ★ワークシートを配布する。 ★ワークシートの拡大コピーを黒板に貼る。 ★給食の映像を示して, 使われている食材を考えさせる。付箋紙1枚に1つ食材を書き, ワークシートに貼る活動をやってみせる。(食材を書いた紙を事前に準備) ★拡大シートの下の部分に「豆腐」を貼って見せる。 ・食材は献立名ではなく, 材料であることを, 確認する。 ・このあと, 付箋紙(食材)を3つのグループに分けるため, 枠内ではなく, ワークシートの下の部分に貼ると, その後の活動がしやすい。 ・食材を思い付かない児童は, タブレットの映像を見て書いてもよい。 ★拡大ワークシートを赤・黄・緑色のマジックで囲んで示す。 ・色で囲み, 3つの仲間に分けられることを, 視覚的に捉えやすくする。 	

	学習内容・学習活動	シナリオ	教師の指導・支援・留意事項	教材
展開① (20分)	<p>○赤・黄・緑のグループの食材がバランスよく入っていることに気付く。</p> <p>・付箋紙に書いた食材を、赤・青・黄のグループに分けて、ワークシートに貼る。</p>	<p>では、今、考えた食材を、3つのグループに分けたいと思います。豆腐を書いた人いますか。豆腐は赤の仲間です。赤の仲間の枠に貼ります。</p> <p>※同様に、米、にんじん、ウィンナー、豚肉、牛乳など、3つのグループに分けて貼っていく。</p> <p>これを見て何か気付いたことは、ありますか？</p> <p>いろいろな栄養に分かれている。食材がいっぱい。緑の部分はほとんどが野菜。聞いたことがない物も入っていた。全部バランスよく入っている。など</p> <p>このように、いろいろな食材が、たくさん入っている食事を、バランスのとれた食事といえます。</p> <p>これは1か月の給食の献立表です。給食はいろいろな食材を使って栄養のバランスがよくなるように考えられていますね。</p>	<p>★食材を確認しながら赤・黄・緑に分けて貼っていく。</p> <p>・ここは教師主導で進め、後半の食物アレルギーの学習の時間を確保する。</p> <p>・付箋紙に書いていない場合は、ワークシートに書き込ませる。</p> <p>※食材が多いため、その他の食材(豆乳、味噌など)は、カードを提示するだけでもよい。</p> <p>★タブレットで1か月の献立表の映像を出す。</p> <p>・献立表を色分けしておき、様々な食材がバランスよく入っていることに気付かせる。</p>	
食物アレルギーについて、考えよう				
展開② (15分)	<p>○食物アレルギーについて思い出す。</p>	<p>ところが、ある食べ物を食べると具合が悪くなってしまふことがあります。低学年で学習しましたね。何というか覚えていませんか。</p> <p>食物アレルギー</p> <p>「食物アレルギー」とは何でしたか。</p> <p>アレルギーのものを食べると、体かゆくなったり、どこかが痛くなったりする。</p> <p>じんましんがでる。</p> <p>のどがいがいがする。</p> <p>息がうまくできない。</p> <p>体に悪い症状がでる。</p> <p>(「あじがきらい」「においがきらい」のカードを示して)</p> <p>では、これはアレルギーですか。</p> <p>これはすききらい</p> <p>これは？ これもすききらい</p> <p>ということは、こちらはすききらい。体が辛くなったり苦しくなったりするのは？ アレルギー</p>	<p>★児童の発言に合わせて症状カードを黒板に貼ったり、板書したりする。</p> <p>★「あじがきらい」カードを貼る</p> <p>★「においがきらい」カードを貼る</p> <p>★症状カードや板書を示しながら説明する。</p> <p>・アレルギー症状と、好き嫌いのカードを分けて掲示し、食物アレルギーとの違いを確認する。</p>	

	学習内容・学習活動	シナリオ	教師の指導・支援・留意事項	教材
展開② (15分)	○食物アレルギーがある場合は、どのようにバランスのよい食事をとればよいかを考える。	<p>そうですね。では、牛乳アレルギーの人は牛乳が飲めませんね。どうしたらいいでしょうか。</p> <p>牛乳が飲めなかったら別の赤の仲間があるから栄養がとれる 牛乳が飲めなくても、同じ仲間の食べ物を食べればいい。</p> <p>牛乳アレルギーの人は牛乳を飲むと、体がかゆくなったり、苦しくなったりして具合が悪くなるので飲めません。でも他にも赤の仲間の食べ物はありますね。</p> <p>牛乳が飲めないなら豆乳を飲めばいい。</p> <p>とうにゅうに、にゅうってかいてある。</p> <p>「食物アレルギー」がある場合は、同じ仲間の食べ物を食べて、栄養をとることで、バランスのよい食事ができるのですね。</p>	<p>★拡大ワークシートの食材から「牛乳」を枠の横にはずす。</p> <p>・アレルギー症状を起こす食材を選び、その食材を摂取できなかった場合に、他の食材で栄養を補えることを、ワークシートを見ながら気付かせる。</p>	
	まとめ	食事のとり方について、気づいたことを考えよう		
	○学習感想を書く。	<p>今日の学習で、食事のとり方について気付いたことを書きましょう。</p> <p>☆ワークシートを書く。</p> <p>☆数名、発表する。</p> <p>今日はバランスのとれた食事について学習しました。これからも、健康な生活のために食事を大切に考えていきましょう。</p>	※食物アレルギーについて、多様な感想が出ると考えられるが、今後、学習を積み重ねていくなかで、自分にできることへの気付きや、アレルギーへの理解が深まればよい。	