

# 1 災害の備えに大切なこと



もしものお守り

## 食物アレルギー そなえるブック



食物アレルギーの正しい診断を受ける

② 谷折り

# 2 自分の非常持ち出しバッグ

以下の食品が食べられません。

ご協力ありがとうございます。



① 山折り

## 食物アレルギーがあります

# 3 食べ物をもらったらどうする？

## 自分の情報

名前（ふりがな）  
保護者の名前  
生年月日  
住所  
血液型  
型  
電話 ①  
番号 ②  
学校名  
会社名  
学校 / 会社  
電話番号

② 谷折り

# 4 事前に調べよう・決めよう

## 薬の情報

抗ヒスタミン剤  
気管支拡張剤  
経口ステロイド剤  
エピペン所持 有 or 無  
・薬液量 0.15 mg or 0.3 mg  
・保管場所  
アナフィラキシー  
既往歴



かかりつけ病院  
電話番号・担当医など

## 3 家族の連絡先

家族が集まる避難場所  
学校・会社から自宅までの距離・時間  
距離 km  
歩いて 分

名前（ふりがな）  
携帯電話番号  
名前（ふりがな）  
携帯電話番号  
安否確認方法  
災害用伝言  
ダイヤル等

Point

大切なことは大きな声ではっきりと伝えよう。

Point

いつも持っている薬・いつも食べているおやつや飲み物も忘れずに。