



日にち		4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)				
食事について	朝食	ロールパンサンド (バターロール、ハム、レタス、マヨネーズ) キウイフルーツ	ホットケーキ (バター、メープルシロップ) 豆乳 イチゴ	ご飯 みそ汁(豆腐とほうれん草) みかん				
	昼食	おにぎり(鮭、昆布、のり) みそ汁(とうふ、ねぎ)	チャーハン (たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、卵、ハム) コンソメスープ グレープフルーツ	肉うどん (ねぎ、ワカメ、かまぼこ) 金時豆				
	夕食	ご飯 ハンバーグ 目玉焼き ポテトサラダ、トマト コーンスープ	トマトソーススパゲティ (ひき肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パプリカ) サラダ(トマト、レタス、コーン) オニオンスープ	ご飯 おでん (大根、卵、じゃがいも、ウインナー、こんにゃく)				
	おやつなど	シュークリーム りんごジュース	プリン りんごジュース	ヨーグルト オレンジ				
症状について	症状を記録しましょう	症状の強さは? ◎	どんな症状? かゆみ	症状の強さは? ×	どんな症状?	症状の強さは? ×	どんな症状?	
	皮膚の症状	◎	かゆみ	×		×		
	症状があらわれた部分に印をつけておきましょう。 じんましん かゆみ 赤み はれ 湿疹 乾燥 ザラザラ・カサカサ ひび・あかざれなど	はれている カサカサ よくかいている						
	呼吸器の症状	×		×		×		
	粘膜の症状	◎	まぶたのはれ	×		×		
	消化器の症状	×		×		×		
	その他	×		×		×		
気がついたことをメモしましょう (運動の有無など)		夕食後すぐに強いかゆみが出て、まぶたがはれた。	かゆみもまぶたのはれも治まった。			昼食とおやつの間、公園で1時間遊ぶ。		
対処したことをメモしましょう		ひざ裏にかゆみ止めを塗った。						

※症状の強さ:◎=強い、○=軽い、×=症状がなかった



日にち		月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()			
食事について 朝食 昼食 夕食 おやつなど									
症状について 症状を記録しましょう	症状の強さは? ※	どのような症状?		症状の強さは? ※	どのような症状?		症状の強さは? ※	どのような症状?	
	皮膚の症状								
	症状があらわれた部分に印をつけておきましょう。 じんましん かゆみ 赤み はれ 湿疹 乾燥 ゼラザラ・カサカサ ひび・あかざれなど								
	呼吸器の症状								
	粘膜の症状								
	消化器の症状								
	その他								
気がついたことをメモしましょう (運動の有無など)									
対処したことをメモしましょう									

※症状の強さ:◎=強い、○=軽い、×=症状がなかった

月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()	
症状の 強さは？	どんな症状？	症状の 強さは？	どんな症状？	症状の 強さは？	どんな症状？	症状の 強さは？	どんな症状？
							