



함현통신
2024 - 20호

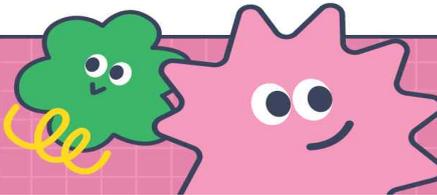
3월 건강소식지

담당자	보건교사
교무실	070-7097-0806
FAX	031-487-0942

알레르기로부터
자유로운
내몸 ✨

건강한 대한민국 만들기 캠페인

다같이 실천해요!
꼭 기억해야 할
알레르기 비염 예방관리수칙



Q. 알레르기비염이란?

코 점막이 특정한 물질 때문에 과민반응을 일으키는 질환.
증상에 따라 - 짧은 기간 잠깐씩 나타나는 간헐적 알레르기 비염
- 증상이 한 달 이상 지속되는 지속성 알레르기 비염
- 특정 계절에서만 나타나는 계절성 알레르기 비염
- 증상이 일년내내 지속되는 통년성 알레르기 비염

Q. 알레르기비염의 증상은 무엇인가요?

대표적인 증상 : 재채기, 콧물, 코막힘

- 연속적, 발작적 재채기
- 맑은 콧물
- 눈과 코 부위의 가려움
- 코막힘
- *알레르기비염의 합병증 : 중이염, 부비동염, 인후두염

알레르기비염 증상의 순서



Q. 알레르기비염의 원인은 무엇일까요?



유전적 요인



환경적 요인

부모로부터 알레르기 체질을 물려받은 사람이 주위 환경의 알레르기 유발 물질을 만나 증상 발현

*알레르기비염은 기후변화, 감기, 오염된 공기, 스트레스로 악화될 수 있어요

Q. 알레르기비염은 어떻게 진단할까요?

감기와 구분과 정확한 진단은 피부반응, 혈액검사가 필요해요!

감기와 어떻게 구분하나요?

- 감기 : 10일 이내 완치, 근육통, 발열 등 전신질환 동반
- 알레르기비염 : 근육통, 발열 등 전신질환 없음
맑은 콧물, 재채기 등이 3개월 이상 지속

Q. 알레르기비염의 예방관리수칙은 무엇인가요?

1. 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용해요!
2. 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피해요.
3. 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요.
4. 감기예방을 위하여 손을 잘 씻어요.
5. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요.



보건실 이용 안내

보건실은 우리 학교 구성원 모두가 이용하는 곳입니다. 아픈 사람이 안정을 취하기도 하므로 보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 지켜 다른 사람을 배려할 줄 아는 어린이가 되도록 합시다.

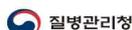
1. 보건실 위치 : 1층
2. 보건실에서 하는 일 : 건강관련 상담, 응급처치, 외상 등의 처치, 요보호자 건강관리, 보건교육, 성고충 상담 등
3. 보건실 이용 방법

- ▶ 몸이 아프면 우선 담임선생님의 허락을 받습니다.
- ▶ 많이 아프면 친구 1명과 같이 와도 좋습니다. 여러 명이 우르르 몰려오지 않습니다.
- ▶ 보건선생님에게 아픈 곳을 자세히 이야기합니다.
- ▶ 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때 도 언제든지 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.

올바른 알레르기 정보로 지키는
소중한 건강

지금 '알자내몸'을 검색하세요

- 질병관리청 국가건강정보포털 >
- 아토피 천식 교육정보센터 >
- 유튜브 아프리카 TV >



새로운 경기 <경정의 핵심> 경기도여성가족재단 경기도디지털성범죄피해자원스톱지원센터

갈수록 늘어나는 디지털 성범죄, 어떻게 예방 해야 할까요?

아동·청소년 1

새로운 경기 <경정의 핵심> 경기도여성가족재단 경기도디지털성범죄피해자원스톱지원센터

01

나와 주변사람에 대한 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않아요!

주민번호, 사진 등의 개인정보는
범죄에 악용될 수 있어요!

또한, 타인의 개인정보를
동의 없이 올리거나
전송하는 것은 **불법**입니다!

2

새로운 경기 <경정의 핵심> 경기도여성가족재단 경기도디지털성범죄피해자원스톱지원센터

02

기프리콘, 게임 아이템 등을 주려는 사람은 **거절**해요!

특히 SNS, 채팅어플에서 만난
낯선 사람과의 대화에서 주의해야 합니다!

3

새로운 경기 <경정의 핵심> 경기도여성가족재단 경기도디지털성범죄피해자원스톱지원센터

03

낯선 사람에게 사진 및 영상을 공유하지 않아요!

일상사진(셀카와 같은 본인의 얼굴이 포함된 사진)을
공유하는 것도 범죄피해로 연결될 수 있습니다!

자신도 모르는 사이에 온라인상에
퍼질 수 있습니다!

4

새로운 경기 <경정의 핵심> 경기도여성가족재단 경기도디지털성범죄피해자원스톱지원센터

04

확인되지 않은 링크를 클릭하지 않아요!

무심코 링크를 누르는 순간 개인정보를 빼내는
해킹파일이 설치될 수 있습니다!

네 사진/영상이
돌아다니고 있어
<http://vozck.nr>

택배가 분실되었어요
<http://diclax.xr>

5

새로운 경기 <경정의 핵심> 경기도여성가족재단 경기도디지털성범죄피해자원스톱지원센터

05

촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 믿을 수 있는 **어른**이나 전문기관에 **도움**을 요청해요!

경기도디지털성범죄피해자원스톱지원센터에 신고하면
무료 상담 및 삭제 지원(법률지원·의료·수사 연계)을
도움받을 수 있습니다!

6

새로운 경기 <경정의 핵심> 경기도여성가족재단 경기도디지털성범죄피해자원스톱지원센터

- 원 치않는 촬영은 **불법**입니다
- 스스로 포기하지 말고 **용기**내어
- 톱 [탐]승하세요!

경기도디지털성범죄피해자 원스톱 지원센터로!

7

새로운 경기 <경정의 핵심> 경기도여성가족재단 경기도디지털성범죄피해자원스톱지원센터

불법촬영 유포·협박 등을 받고 있다면 반드시 도움을 요청해주세요!

1544-9112
경기도디지털성범죄피해자원스톱지원센터

031cut
☎ 카카오톡채널

031cut@gwff.kr
✉ 상담문의메일

8

2024. 3. 11

함 현 초 등 학 교 장