

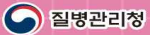


알레르기로부터  
자유로운  
내몸 ✨

건강한 대한민국 만들기 캠페인

다같이 실천해요!

꼭 기억해야 할  
알레르기 비염 예방관리수칙



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. 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

코막힘 → 콧물, 재채기 → 눈물, 두통 → 후각감퇴 → 폐쇄성 비염



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 어  
린이가 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 명  
이 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





2024. 3. 11

함 현 초 등 학 교 장