



## 나의 알레르기 식품 확인하기



식품에 의한 알레르기가 있는 학생은  
식단표에서 알레르기 유발식품을 확인하세요.

<알레르기 유발식품 표시제>

식품명	난류 (가금류)	우유	메밀	밀	대두	땅콩	고등어	게	새우	돼지고기	복숭아	토마토	식품색소	호두	닭고기	쇠고기	오징어	조개류	잣
번호	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲

※ 기타 그 외에도 알레르기 식품이 있습니다.



# 알레르기, 알고 관리해요



우리 몸 안의 면역계가 이물질에 대해 지나치게 반응하여 이상 증상을 나타내는 것을 말합니다.

알레르기 유발 물질



나의 알레르기 유발 물질은?

대표적인 알레르기 증상



재채기, 콧물, 코막힘, 눈 가려움, 눈 분비물, 눈 충혈, 눈 통증, 눈부심, 호흡곤란, 두드러기, 코가려움



알레르기 악화인자



## ※ 알레르기 예방법

1. 카펫, 천소파, 커튼 등을 가급적 사용하지 않기
2. 적정 실내온도와 습도를 유지하기
3. 베개와 침구, 천완구 등은 뜨거운 물(55℃이상)로 자주 세탁하고 햇빛에 말리기
4. 미세먼지나 꽃가루가 날릴 때는 창문을 닫고 외출을 삼가기
5. 실내에 곰팡이가 생기지 않도록 환경을 깨끗이 하기
6. 학교식단표에 표시된 알레르기 정보 확인하기