



## 나의 알레르기 식품 확인하기



식품에 의한 알레르기가 있는 학생은  
식단표에서 알레르기 유발식품을 확인하세요



<알레르기 유발식품 표시제>

식품명	난류 (가금류)	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기	복숭아	토마토	아황산염	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.



교육부 학생건강정보센터



## 알레르기, 알고 관리해요



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



### ※ 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

