



# 9월 보건 소식지

2022-91호  
2022. 9. 6.

(54301) 김제시 광활면 광활 11길 37 전화번호: 교무실 063-545-1379 행정실 063-543-3048

?

## 알레르기성 질환

### 알레르기성 질환이란?

: 알레르기에 의해 일어나는 질환, 보통 사람들에게는 문제가 되지 않는 물질들이 다른 사람들에게 과민반응을 일으키는 현상

#### • 알레르기성 비염

: 코가 특정 물질에 대하여 과민 반응을 나타내는 것입니다. 재채기, 맑은 콧물, 코 막힘이 주된 증상이며 코 주위의 가려움과 두통이 발생할 수 있습니다.

##### 예방법

- 마스크 착용하기
- 꽃가루 많은 날 환기 자제하기
- 손 깨끗하게 씻기
- 집안 청결하게 유지하기

#### • 알레르기성 결막염

: 눈이 특정 물질에 대해 과민반응을 나타내는 것입니다. 증상은 눈이나 눈꺼풀의 가려움, 눈의 충혈, 눈부심, 끈적하고 투명한 분비물, 눈의 화끈거림이 있습니다.

##### 예방법

- 개인 수건 사용하기
- 렌즈보다는 안경 착용하기
- 눈 비비지 않기
- 인공 눈물 넣기

#### • 알레르기성 천식

: 기관지가 특정 물질에 대해 과민반응을 나타내는 것입니다. 증상은 호흡곤란, 가슴 답답함, 숨쉴 때 쌉쌉거림, 반복적인 기침 등이 있습니다.

##### 예방법

- 황사 때 마스크 착용
- 감기 예방하기
- 찬 음료는 피하기
- 습도는 50% 이하로 유지하기

### 아나필락시스란?

: 알레르기를 유발하는 물질에 노출 된 후 온 몸에 빠르게 발생 하는 심한 알레르기 반응

#### • 주요증상

: 가려움증, 두드러기, 콧물, 기침, 호흡곤란, 구토, 설사, 복통, 저혈압, 어지러움, 가슴통증, 피부나 점막의 부종, 발적 (피부가 빨간 빛을 띠는 것)

#### • 원인

: 주요원인은 식품(계란, 우유, 땅콩, 호두 등 견과류, 갑각류 등)과 약물(진통소염제, 항생제, 혼합백신 등)이고 드물지만 운동 전이나 운동 후 먹은 특정 음식 때문에 아나필락시스가 일어나는 경우도 있습니다.

#### • 예방법

: 알레르기가 일어났던 음식은 조금이라도 절대 먹지 말고, 알레르기가 있는 물질은 가까이하지 않습니다. 알레르기를 일으키는 성분이 들어가 있는지 모르겠다면 어른에게 꼭 물어보아야 합니다.

응급상황

### 아나필락시스 대응방법

#### • 도움 요청하기, 신고하기

: 친구 머리를 낮게 하고 꼭 죄는 옷은 풀어주면서 편하게 눕히고, 주변의 어른들에게 빨리 도움을 요청하고 119에 신고합니다.

#### • 원인 제거하기

: 아나필락시스의 원인이 되는 식품이나 약물이 친구의 몸이나 주변에 있다면 치웁니다.

#### • 에피네프린 확인하기

: 친구가 자가주사용 에피네프린을 가지고 있는지 확인하고, 선생님이 오시면 즉시 전달하거나 도와줍니다.



## 생명 존중 교육

### 생명이 소중한 이유

- 단 하나 뿐이에요.  
: 어떤 것도 하나의 생명을 대체할 수 없습니다.
- 잃으면 다시 찾을 수 없어요.  
: 생명을 잃으면 어떤 방법으로도 다시 찾을 수 없습니다.
- 쉽게 만들 수 없어요.  
: 생명은 물건처럼 쉽게 만들 수 없습니다.

### 나는 소중한 사람

- 단 한 명 뿐인 나  
: 나와 똑같은 사람은 이 세상에 한 명도 없습니다.
- 나만이 할 수 있는 일  
: 이 세상을 위해 나만 할 수 있는 일이 있습니다.
- 나를 사랑하는 사람들  
: 주위를 둘러보세요.  
나를 사랑하는, 사랑할 사람들이 있습니다.

### 친구를 위해 할 수 있는 일

- 친구의 변화 알아차리기  
: 평소와 다른 친구의 행동이나 언어적 표현에 집중합니다.

- 죽음에 대해 언급해요.
- 자살에 대해 검색해요.
- 눈에 띄게 우울해 보여요.
- 소중한 물건을 나눠줘요.

#### 주의 깊게 볼 변화

- 진심 어린 말하기  
: “밥 먹었어?” “수고했어.” “사랑해.” 등 따스한 말을 건넵니다.
- 자살 충동이 의심되면  
: 주위에 도움을 요청하고 친구와 차분하게 대화를 시도합니다.



퀴즈로 정리

### 마무리 OX 퀴즈

이번 달 소식지를 읽고나서 풀 수 있는 퀴즈예요. 맞으면 O를, 틀리면 X에 동그라미표 하세요.

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. 특정 물질이 과민반응을 일으키는 것을 알레르기성 질환이라고 해요. | O | X |
| 2. 아나필락시스는 식품에 의해서만 발생해요.               | O | X |
| 3. 아나필락시스가 발생하면 원인이 되는 물질을 제거해야 해요.     | O | X |
| 4. 세상에는 나와 같은 사람들이 수없이 많아요.             | O | X |
| 5. 친구의 자살 충동이 의심되면 나만 알고 있어야 해요.        | O | X |

9월 16일(금) 점심전 까지 정답을 오려 소리함에 넣어주세요!!!

학년 반 이름 ( )