

	<b>[교훈]</b> 참되게 슬기롭게 건강하게	<b>가 정 통 신 문</b> <a href="http://www.jayeon.es.kr/">http://www.jayeon.es.kr/</a>	전주자연초등학교 제 2020-56호
		배움과 감동이 있는 행복한 꿈 터	☎ 717-2300

## 학교급식 알레르기 유발 식품 표시 안내

학부모님, 안녕하십니까?

학교 급식을 실시 함에 있어 식품 알레르기로 인하여 학생들의 건강에 심각한 문제가 발생할 수 있는 점을 고려하여 학교급식 알레르기 유발 식품을 안내해 드립니다.

식품 알레르기란 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다. 식품 알레르기가 있는 학생은 알레르기 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있으므로, 특정 식품에 알레르기 반응을 보이는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품의 섭취를 피하는 것이 최선의 관리 방법입니다.

식품 알레르기가 있는 학생은 매월 발송되는 식단표 또는 학교홈페이지 알림판의 식생활관 게시판에 게시되어져 있는 메뉴를 참고하셔서 병원 진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들은 해당 식품을 섭취하지 않도록 지도하여 주시길 부탁드립니다.

▶ **식품의약품안전처 고시 알레르기 유발 식품(19가지)---** 제공 메뉴 옆에 숫자로 표시되어 있는 경우에는 번호에 해당하는 식품이 들어가 있으므로 식품 알레르기가 있는 경우 섭취를 제한해야 합니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기  
 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어  
 ⑱조개류(굴,전복,홍합 등) ⑲잣

▶ **19가지 알레르기 유발식품이 표시가 된 학교급식 식단 (예시)**

현미혼합밥 소고기무국⑯ 상추부추들깨무침⑤⑥ 사각어묵볶음①⑤⑥ 춘천닭갈비 ⑤⑥⑮ 배추김치⑨ 크런치바(유자)①⑤⑥	흑미밥 근대된장국⑤⑥⑨ ⑬ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 참나물무침 스파게티⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 케이크①⑤⑥	백제카레밥⑤⑥⑩ 부추계란국①⑨ 단무지① 치킨까스/토마토소스①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥 어묵무국⑤⑥⑨ 건파래볶음⑤ 쫄갓두부무침⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 사과	현미혼합밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨ ⑩⑬⑮ 혼합멸치조림④⑤⑥ 비엔나굴소스야채볶음②⑤⑥⑩⑬⑮ 계란야채말이①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 배추김치⑨
---	--	---	--	---

2020년 5월 25일

전주자연초등학교장

# 식품알레르기 유발 식품안내 및 위급도에 따른 조치방법

## 식약처『식품등의 표시기준』중 알레르기 유발물질 표시대상



## 알레르기 반응의 위급도에 따른 분류

아래 증상의 분류에서 **심한 반응** 혹은 **중간 반응**을 보이는 경우 특히 주의를 기울여야 합니다.

신체부위	가벼운 반응	중간 반응	심한 반응
호흡기	코막힘, 맑은 콧물 약한 기침, 재채기	후두부종(목이 조여움) 숨가쁨 천명(쌉쌉거림), 발작적 기침	창백, 청색증
소화기	입과 잇속의 가려움 이상한 맛이 느껴짐 입술부종	혀의 부종, 구역질, 구토, 복통, 설사	-
피부	붉어짐, 가려움, 부종 두드러기, 습진이 심해짐	-	-
심혈관계	-	가슴통증	저혈압, 착란, 의식상실
기타	결막충혈	어지러움, 발한	급방 죽을 것 같은 느낌

## 알레르기쇼크(아나필락시스) 응급조치법



아래 사항 중 하나라도 있는 경우 응급조치를 해주세요



- 1 피부가 전신적으로 붉어지거나 두드러기가 생긴다
- 2 숨이 차고 쌉쌉거리거나 기침을 계속 한다
- 3 혀가 붓는다
- 4 목이 조이는 것 같다고 한다
- 5 말하기 힘들고 목소리가 잠긴다
- 6 계속 어지럽다 하거나 의식이 없다
- 7 창백하거나 늘어진다
- 8 위의 증상과 함께 배가 아프거나 구토를 한다



### 1 편평한 곳에 눕힙니다.

당황하지 말고 아이를 편평한 곳에 눕히고 안정을 취하게 합니다. 숨을 깊이 쉬도록 해 주면서 최대한 편안하게 옷의 단추를 풀어줍니다.



### 2 119 구급대원을 부릅니다.

119가 올 때까지 아이의 상태를 지속적으로 관찰합니다.  
※ 호흡이 없거나 맥박측정이 안 되는 경우  
→ 즉시 심폐소생술 시도



### 3 신속히 병원으로 이송합니다.

일시적으로 좋아져도 2차 반응이 올 수 있으므로 병원으로 이송하여 진찰받습니다.



### Tip 사전에 주변 소아과·큰병원을 알아둡니다.

에피네프린 주사가 있는지 확인하여 위급시 빠르게 대처 할 수 있습니다.