



## 황사, 미세먼지로부터 건강을 지켜요



### 황사

주로 중국 북부나 몽골의 건조·황토지대에서 바람에 날려 올라간 미세한 모래 먼지가 대기 중에 퍼져서 하늘을 덮었다가 서서히 떨어지는 현상 또는 떨어지는 흙먼지

### 미세먼지

미세먼지(PM-10)	초미세먼지(PM-2.5)
크기가 6분의 1 이하 (직경 약 10 $\mu$ m)인 먼지 입자	크기가 30분의 1 이하 (직경 약 2.5 $\mu$ m)인 먼지 입자

### 우리 건강에 미치는 영향

황사	미세먼지
호흡기질환(기관지염, 천식 등), 안질환(알레르기 결막염), 이비인후과질환(알레르기 비염), 피부질환 등	천식과 같은 호흡기계 질병 악화, 폐 기능의 저하 초미세먼지 흡입시 폐포까지 직접 침투

### 미세먼지 농도가 높을 때에는?



가급적  
실외활동 자제



안경이나  
선글라스 착용



외출시 황사  
마스크 착용



긴 소매옷  
착용



외출 후  
얼굴·손 씻기



하루 1.5L 이상  
수분섭취



## 조심해요! 식품 알레르기!

### ☞ 식품 알레르기란?

- 유제품, 견과류, 갑각류, 조개류 등의 식품에 **우리 몸이 과민면역반응을 보이는 질환**이에요.
- 아동에서 청소년으로 학년이 높아질수록 식품 알레르기 질환자가 점점 많아진다고 해요.

### ☞ 식품 알레르기 관리하기

- 원인 식품 제한하기
- 알레르기 유발식품 표시 확인하기
- 대체 식품 섭취하기



원인식품의 섭취  
제한하기



알레르기 유발식품  
표시 확인하기



대체식품  
섭취하기

### ☞ 학교의 식품알레르기 관리법



\* 알레르기를 유발하는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표시됩니다.

### ☞ 식단표에서 알레르기 표시 보는 법

#### 식단표

팔밥  
쇠고기미역국5.6.16.  
쥐포고추장조림5.6.13.  
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.  
겨울초된장무침5.6.13  
깍두기9. 토마토12.  
우유2.

#### \*식단표에서 알레르기표시 보는 법

- ▶ 예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「⑤대두, ⑥밀, ⑬쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.  
- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.

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

### ☞ 나의 알레르기 음식 이렇게 확인해요!

나는  
돼지고기  
알레르기가  
있어요!

치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.

“돼지고기 알레르기 표시번호 10번!,  
10번이 표기된 음식은 피해요!”

나는  
토마토  
알레르기가  
있어요!

치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.

**토마토12.**

“토마토 알레르기 표시번호 12번!,  
12번이 표기된 음식은 피해요!”