



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 μ m)인 먼지 입자	크기가 30분의 1 이하 (직경 약 2.5 μ 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?

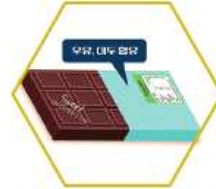
- 유제품, 견과류, 감귤류, 조개류 등의 식품에 우리 몸이 과민면역반응을 보이는 질환이에요.
- 아동에서 청소년으로 학년이 높아질수록 식품 알레르기 질환자가 점점 많아진다고 해요.

☞ 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!”