

## 알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

## 식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

## 학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

### 알레르기 유발식품 표시

#### 4월 1일 금요일

친환경차수수밥  
 국산바지락살미역국(5.6.13.18.)  
 맛있는 잡채(1.5.6.10.13.)  
 오리돈육불고기(5.6.10.13.)  
 배추김치(9.13.)  
 블루베리치즈케이크(1.2.5.6.10.)

1.난류 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, 홍합 포함) 19.잣

## CO<sub>2</sub> 지구의 날 '지구환경 보호를 위한 약속'

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동가를 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.

✓ 소중한 지구를 위해 **나와 우리가 실천**할 수 있는 것

- 지구의 날 소등행사 참여 (4월 22일 오후 8시부터 10분간)
- 쓰레기 줄이기 / 급식 잔반 줄이기
- 분리수거 철저히 / 이면지 사용하기
- 분실물 보관함 만들기
- 물건 아껴 쓰기 (이름표 붙이기)
- 양치 컵 쓰기
- 식물 키우기
- 에코백 사용하기 .....



지구를 위하는

**좋은 습관**을 가진 당신이

지구를 지키는  입니다.



## 4월의 절기(한식)-4월 5일

동지로부터 105일째 되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올렸습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음, 환경부 검색]