



봄바람과 함께 찾아오는 불청객, 알레르기! 알레르기 증상, 맞춤형 관리 방법

코물, 재채기, 눈 가려움 등 알레르기 증상으로
봄을 제대로 즐기지 못하는 학생들을 위해
맞춤형 관리 방법을 준비했어요.

1) 코물, 재채기

! 많은 코물, 재채기는 알레르기의 가장 흔한 증상이에요,
코막힘, 후각 감퇴 등을 동반할 수 있어요,
TIP. 식염수로 코 세척을 하거나, 알레르기 약을
복용하여 증상을 완화해요.

2) 눈 가려움, 충혈, 눈물

! 알레르기성 결막염의 주요 증상이에요,
TIP. 연공눈물을 사용하여 눈을 촉촉하게 유지하거나,
냉찜질을 하여 가려움증을 완화할 수 있어요.

3) 피부 가려움, 발진

! 알레르기성 피부염의 대표적인 증상이에요,
두드러기, 습진 등이 나타날 수 있으며, 심한 경우 피부가
갈라지고 진물이 나기도 해요,
TIP. 보습제사용으로 촉촉한 피부 유지하기



봄철 알레르기, 이렇게 예방하세요!

1. 수업시작 전, 쉬는 시간 등 하루 2~3회, 10분씩 환기하여 실내공기를 정화해요,
2. 가습기를 사용하거나, 젖은 수건을 널어 적정 습도(40~60%)를 유지해요,
3. 책상 위, 사물함, 창틀 등 먼지가 쌓이기 쉬운 곳을 꼼꼼하게 청소해요,
4. 개인 위생을 철저히 하고, 마스크를 착용하여 미세먼지, 꽃가루 흡입을 줄여요,

미세먼지, 건강을 위협하는 불청객!

하늘이 뿌옇게 보이는 날이 있지 않나요?
그런 날은 미세먼지가 우리 주변을 맴돌고 있기 때문이에요,
미세먼지는 눈에 잘 보이지 않을 정도로 아주 작은 먼지라,
코와 입을 통해 우리 몸속으로 쉽게 들어올 수 있어요,

미세먼지가 우리 몸에 주는 피해는?

1. 호흡기 공격(기관지염, 폐렴, 천식, 폐암)
· 기침, 가래, 콧물, 코막힘, 호흡곤란
2. 심혈관 공격(고혈압, 심근경색, 뇌졸중, 부정맥)
· 가슴 통증, 두근거림, 어지럼증, 손발 저림
3. 뇌 공격(치매, 파킨슨병)
· 기억력 감퇴, 집중력 저하, 인지 기능 저하
4. 전신 공격(아토피, 알레르기 비염, 결막염)
· 피부 가려움, 코물, 눈 가려움, 피로감

미세먼지, 이렇게 대처하기!

- 외출 전 미세먼지 농도 확인
: 예보를 확인하고 농도가 높은 날에는 외출 자제
- 마스크 착용하기
: KF80, KF94, KF99 등 인증된 마스크를
착용하여 미세먼지 흡입 줄이기
- 외출 시 주의사항
: 미세먼지가 심한 시간대(오전 10시~오후
2시)에는 외출 자제하기, 귀가 후에는
반드시 손을 씻고, 옷 세탁하기



2025학년도 고농도 미세먼지 관련 학부모 사전 안내

1. 미세먼지·오존 관련 기저질환 서류 및 질병결석 인정절차

- 우리 지역의 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상인 경우, 당일 수업 시작 전에 학부모의 사전연락(담임선생님께 전화·문자연락)만으로 질병결석이 인정됩니다.
- 미세먼지 또는 오존으로 질병결석을 하는 경우에는, 유아학비 지원금 산정 일수에 미포함되어, 유아학비 지원금 수령에 불이익이 없습니다.

2. 우리 유치원 미세먼지 대응사항

주의보 PM ₁₀ 150이상 또는 PM _{2.5} 75이상 2시간 지속	<ul style="list-style-type: none">- 실외수업 시간 단축 또는 금지- 유치원 내 식당 기계·기구 세척, 음식물 위생관리 강화- 공기정화장치 가동
경보 PM ₁₀ 300이상 또는 PM _{2.5} 150이상 2시간 지속	<ul style="list-style-type: none">- 실외수업 시간 단축 또는 금지<ul style="list-style-type: none">※ 체육활동, 현장학습, 운동회 등을 실내 수업으로 대체- 수업시간 조정, 등·하원 시간 조정, 임시휴업 검토- 미세먼지 관련 질환자 파악 및 특별관리(조기하원, 진료)- 유치원 내 식당 기계·기구 세척, 음식물 위생관리 강화- 공기정화장치 가동

- 미세먼지 비상저감조치 발령 시, 학부모께서도 차량2부제에 적극 동참을 부탁드립니다.

2024년 3월 21일



전주성현유치원