

가을철 건강 관리 및 질환 예방



01 가을철 건강을 지켜요!

낮



밤



- 일교차가 크고 건조한 가을철에는 건강 관리에 신경을 써야 해요.
- 아침과 저녁의 **급격한 온도 변화로 면역력이 떨어지면서** 질병에 걸리기 쉬워져요.

02 호흡기 질환, 환절기 알레르기 증상이 발생할 수 있어요.

단순한 감기로 오인할 수도 있어요!

미세먼지로 증상이 악화될 수 있어요!



- 환절기에는 기침, 콧물, 가래 등 호흡기 질환이 흔하게 발생해요.
- 공기가 건조해지면서 피부 가려움증을 호소하는 사람도 많아져요.
- 환절기 알레르기 증상을 단순한 감기로 오인하는 경우도 생겨 세심한 주의가 필요해요.
- 특히 공기가 건조하거나 온도차가 클 때, 미세먼지 등 대기오염 물질로 공기질이 나쁠 때 증상이 악화되기 쉬워요.

03 가을철에 어떤 질환을 주의해야 할까요?

감기



큰 일교차와 건조한 날씨로 **약해진 기관지에** 감기 바이러스가 침투하여 감기에 걸리기 쉬워요.

기관지 천식



가을철 차고 건조한 바람과 알레르기 유발 물질로 인해 **발작적인 기침과 호흡곤란**이 발생할 수 있어요.

알레르기 질환



가을철 꽃가루나 알레르기 유발 물질이 점막을 자극해 **알레르기성 비염 및 결막염**을 유발할 수 있어요.

피부질환



큰 일교차로 피지선과 땀샘의 기능이 약화되고, 건조한 날씨로 피부의 수분을 빼앗기면서 **아토피, 가려움증 등 다양한 피부질환**이 발생하기 쉬워요.

04 가을철 질환을 예방하려면 어떻게 해야 할까요?



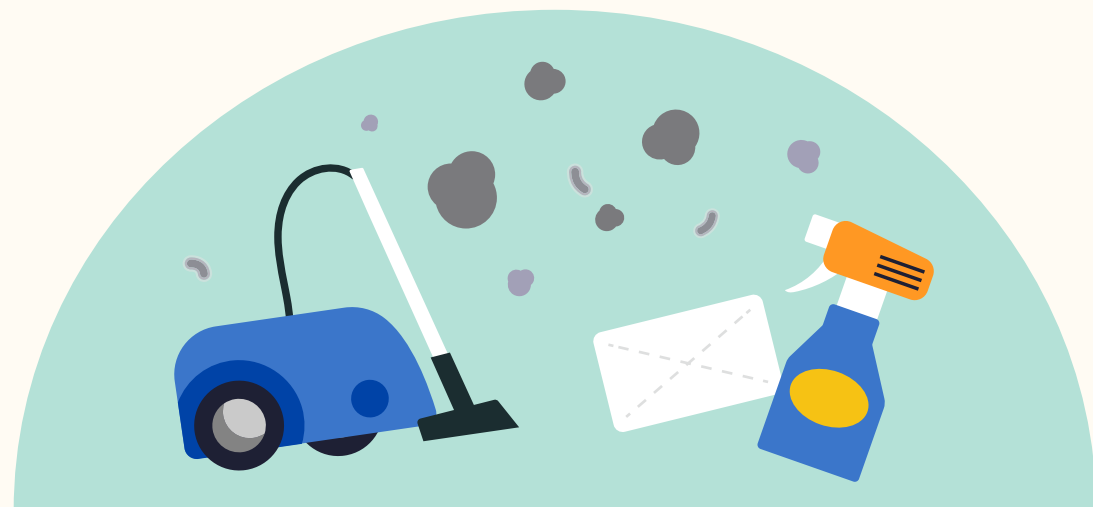
손 씻기를 습관화하고,
개인 위생을 철저히 해요.



날씨 변화에 따라
옷을 겹쳐 입어 체온을 조절해요.



실내 습도를 적정 수준으로
유지하며, 자주 환기해요.



실내의 먼지와 알레르기 유발 물질을
줄이기 위해 청소를 자주해요.



충분한 수면 시간과 균형 잡힌 식사,
적당한 운동으로 건강을 유지해요.



05 손 씻기, 기침 예절을 지키면 더욱 건강하게 지낼 수 있어요!

올바른 손씻기 방법

① 손바닥



손바닥을 마주대고
문질러요.

② 손등



손등과 손바닥을
대고 문질러요.

③ 손가락 사이



손가락을 끼고
손가락 사이를 닦아요.

④ 두 손 모아



손가락을
마주 잡고 비벼요.

⑤ 엄지손가락



엄지손가락을
돌리며 닦아요.

⑥ 손톱 밑



손톱 밑을 손바닥에
문지르며 마무리해요.

05 손 씻기, 기침 예절을 지키면 더욱 건강하게 지낼 수 있어요!

기침 예절 알아보기

1



호흡기 증상 시엔
마스크를 착용해요.

2



기침할 땐 옷소매로
입과 코를 가려요.

3



기침하면 30초 이상
비누로 손을 씻어요.

출처 질병관리청: 어린이 기침 예절 안내 포스터(2023)

교육부 학생건강정보센터 | <https://www.schoolhealth.kr/>