



전주서문통신

꿈·사랑·믿음으로
함께 성장하는
서문교육

전주시 완산구 서신천변 11길 19 ☎ 교무실 255-4383, 행정실 255-4384

2024학년도 4월 보건소식지

봄철 알레르기 예방

1

아름다운 자연이 깨어나는 "봄"이 다가왔습니다.
하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은
않을 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로
알레르기가 더 심해지기 때문입니다.



2

알레르기 비염

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈주의 가려움증,
코막힘의 주요증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고
있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있어요.



◦ 마스크 착용



◦ 물 자주 마시기

외출시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고
물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.

3

알레르기 결막염

눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의
증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는
증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.



◦ 인공눈물 사용, 눈 주위 냉찜질하기



◦ 깨끗하게 손 씻기

더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로
씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이
있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요~!

4

아토피 피부염

주로 유아에게서 흔히 나타나고, 성인까지 증상이
지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한
가려움을 동반해요.



◦ 우유, 달걀흰자 피하기



◦ 미지근한 물로 목욕하기

피부염을 악화시키는 우유나 달걀 흰자를 피하고, 부드러운
소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해
미지근한 물로 목욕하고 저자극성 비누나 아토피 전용 세정제를
사용하는 것도 좋아요.

학생 건강상담 게시판 이용 안내

도내 학생들의 건강증진을 위하여 전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터 홈페이지에 전문 의료진이 답변하는 온라인 학생건강상담 게시판을 개설하여 운영하고 있다고 합니다.

상담 이용 중 개인을 식별할 수 있는 자료는 비공개로 등록하고 있다고 하오니 학부모님께서 많은 관심과 이용 바랍니다.

1. 상담 대상 : 도내 유·초·중·고·특수학교 학생 (보호자가 학생 대신 상담 가능)
2. 상담 범위 : 학생의 일상적인 건강 고민 또는 전문적인 건강 상담
3. 이용 방법
 - 가. 학생건강상담 게시판 접속 (<https://vo.la/NWRYQ>)
 - 나. 로그인 후 상담 요청 글 작성
 - 다. 상담 내용에 대한 답변 확인 (답변 완료 시 알림 문자 발송)



**전문 의료진에 의한
1:1 온라인 건강상담!**

학생 건강상담

참여방법

☑ QR코드



상담 게시판 바로가기

☑ 상담글 작성

학생건강증진교육센터 홈페이지 일반인 로그인 후 상담 내용 작성

☑ 답변 내용 확인

답변이 완료되면 저장된 번호로 알림 문자 발송

전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터

고농도 미세먼지 대처요령



황사·미세먼지가 실내로 들어오지 못하도록 창문 등을 점검하고, 마스크를 준비합니다.
*이산화탄소를 낮추고 쾌적한 환경을 위한 최소한의 환기 필요



노약자, 호흡기 질환자의 실외활동을 줄이고, 외출할 때에는 마스크를 착용합니다.
*마스크 착용시 불편할 경우 전문가에게 상담을 받고 마스크를 착용하지 않습니다.



외출 후에는 손과 발을 깨끗이 씻습니다.



황사·미세먼지가 종료 후에는 충분히 환기를 하고, 청소를 합니다.



어린이는 실외활동을 줄이고, 집에 빨리 갑니다.



황사·미세먼지에 노출된 식품이나 물건은 충분히 씻어서 먹거나 사용합니다.

2024. 4. 8.

전주서문초등학교장