



알레르기, 알고 관리해요



우리 몸 안의 면역계가 이물질에 대해 지나치게 반응하여 이상 증상을 나타내는 것을 말합니다.



※ 알레르기 예방법

1. 카펫, 천소파, 커튼 등을 가급적 사용하지 않기
2. 적정 실내온도와 습도를 유지하기
3. 베개와 침구, 천완구 등은 뜨거운 물(55℃이상)로 자주 세탁하고 햇빛에 말리기
4. 미세먼지나 꽃가루가 날릴 때는 창문을 닫고 외출을 삼가기
5. 실내에 곰팡이가 생기지 않도록 환경을 깨끗이 하기
6. 학교식단표에 표시된 알레르기 정보 확인하기

