



봄철 알레르기 비염 및 결막염 예방하기

1. 이불이나 베개커버 관리

알레르기를 유발할 수 있는 이불이나 베개커버를 자주 삶아 빨거나 진공청소기나 침구 전용 청소기로 실내 청소를 자주 해야 합니다. 알레르기 비염과 결막염의 경우 개인위생을 철저하게 할 경우 예방할 수 있습니다.

2. 가급적 외출 삼가기

꽃가루나 먼지바람이 많이 부는 3~5월, 그중에도 오전 10시에서 오후 2시 사이에는 가급적 외출을 삼가는 것이 알레르기성 비염과 결막염에 좋습니다. 부득이 외출을 했을 때는 손과 발 그리고 얼굴을 깨끗이 씻어 먼지 및 꽃가루를 털어내는 것이 좋습니다.

3. 늙은 호박, 브로콜리 챙겨 먹기

늙은 호박에 함유된 베타카로틴 성분은 면역력을 강화해 비염 증세를 완화하는데 도움이 됩니다. 또한 브로콜리의 경우 설포라페인이라는 성분이 기도에서 항산화 성분을 증가시켜 봄철 알레르기에 효과적인 예방을 합니다.

4. 면역력 키우기

알레르기를 예방하는 방법 중 가장 좋은 방법은 아이의 면역력을 키워주는 것입니다. 알레르기성 비염 및 결막염은 면역이 약한 어린아이들에게 자주 생깁니다. 그러므로 아이의 면역을 키울 수 있게 건강한 제철 음식과 수면 그리고 운동으로 면역력을 관리해주시기 바랍니다.



2019. 4. 5.

유등초등학교병설유치원장