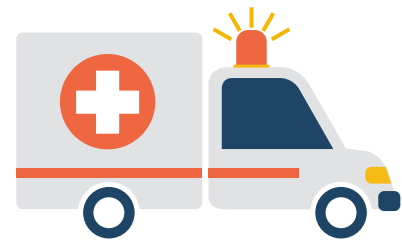




## 4. 친구를 구해줘~!



놀이동산에서 **알레르기 응급상황**으로 아픈 친구들이 생겼어요!  
응급치료가 필요한 친구들을 찾아주세요.



- **아나필락시스(알레르기 쇼크)**는 알레르기 원인물질에 노출된 후 갑자기 발생하는 심한 과민반응을 말해요.
- 천식발작은 천식 환자가 평소에 여러가지 자극에 의해 갑자기 숨이 차고 쌕쌕거리며, 심한 경우에 호흡마비로 사망할 수도 있어요.
- 알레르기 쇼크와 천식발작은 알레르기 응급상황으로, 신속하게 조치하지 않으면 생명을 위태롭게 할 수 있어요.

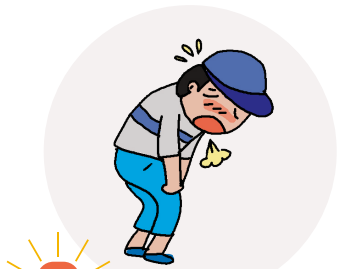


※ 아래 사항 중 **하나라도 있는 경우 응급조치**를 해야 해요~!



1

두드러기, 입술부종, 목이 붓고 조이며 숨참



2

숨이 차고 쌕쌕거리며



3

두드러기, 계속 어지럽거나 의식이 없음



4

두드러기 나며 배앓고 구토

<학생용>

# 알레르기 타임즈 ALLERGY TIMES

편집장 :

초등학교

학년

반

- 1 알레르기란?
- 2 천식 / 알레르기비염
- 3 식품알레르기
- 4 친구를 구해줘!



## 1. 알레르기 그것이 알고싶다

알레르기란 우리 몸의 면역계가 원인 물질에 대해 과민반응을 일으켜 사람에게 해로운 반응을 보이는 경우를 말해요.  
대표적인 알레르기 질환으로는 천식, 알레르기비염, 아토피피부염, 알레르기결막염, 식품알레르기, 약물알레르기, 두드러기, 혈관부종, 아나필락시스 등이 있어요.

▶ 알레르기 초성퀴즈를 맞춰보고, 증상 그림을 그려보아요.

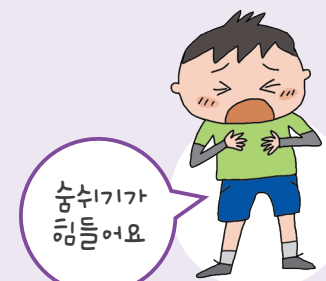
ㅇ ㅌ ㅍ ㅍ ㅂ ㅇ



ㅇ ㄹ ㄹ ㄱ ㅂ ㅇ



ㅌ ㅅ



ㅇ ㄴ ㅍ ㄹ ㅅ ㅅ







## 2. 천식 / 알레르기비염

### 천식학생이 꼭 알아야 할 체육시간 주의사항

천식이 있어도 증상이 잘 조절된다면 다른 친구들과처럼 운동을 할 수 있어요. 그러나 과격한 운동은 가능한 피해야 해요. 운동 중에 숨쉬기가 어렵거나 심한 기침이 발생하면 운동을 즉시 멈춰야 해요. 이런 현상은 특히 날씨가 춥고 건조할 때 흔히 발생하므로 이 경우에는 가능한 운동을 하지 않는 것이 좋아요. 운동을 할 때 반드시 준비운동을 하고, 운동은 서서히 끝내면서 마무리 운동까지 하는 것이 좋아요. 운동을 하다가 천식 증상이 나빠지면 사용할 수 있게 증상완화제를 항상 가지고 다녀야 하겠죠! 심한 운동을 하는 경우에는 운동 15분 전에 증상완화제를 흡입하면 악화 예방에 도움이 됩니다.

👉 사진과 설명을 보고 😊 좋아요 😞 나빠요 중 해당하는 곳에 색칠하세요.

쌩쌩!! 운동전에 증상완화제 흡입 하느라 깜박했다!

😊 좋아요 😞 나빠요

#증상완화제 #운동전필수템 #과격한운동점 #죽을뻔

하나둘, 하나둘, 준비운동 할거지 해! 해!

😊 좋아요 😞 나빠요

#잊지말자 준비운동 #천천히끝내야지 #기억하자 마무리운동

너무 숨이 차면 의사선생님이 운동을 그만하라고 하셨어.

😊 좋아요 😞 나빠요

#운동하다호흡곤란 #기침 #운동중지 #도와줘친구들아

쿨럭쿨럭, 기침이 차고 건조하네.. 이 날씨에 외출이라니

😊 좋아요 😞 나빠요

#차고건조한날씨 #마스크가져올걸 #이런날엔휴식근

흡입기를 꼭준비 사용중해서 건가습하져야지

😊 좋아요 😞 나빠요

#흡입기매일사용 #천식치료 #천식완전정복

난 언제 숨이 찰지 모르니깐, 증상완화제를 항상 가지고 다녀!

😊 좋아요 😞 나빠요

#증상완화제 #항상챙기기 #숨쉴때이거 #머스트해브아이템(FEAT.천식) #기관지확장제

감기가 아니라 알레르기비염이야~!!

코를

재채기

코가려움

코막힘

\*그 외 증상 ▶ 눈, 입, 목 : 가려움, 통증 ▶ 눈물이 난다. ▶ 두통 ▶ 냄새를 잘 못 맡는다. ▶ 코피(코를 자주 만져서)

알레르기 질환, 올바른 치료와 생활환경 관리가 우선입니다! 궁금하면 검색하세요.

부산광역시 아토피·천식 교육정보센터



??????????

LET'S STUDY~

Cough [코프]

V. 기침하다 N. 기침

▶ I have a cough. [아이 해브 어 코프]  
나 기침해.

Allergy [알러지]

N. 알레르기

▶ I have an allergy to cats.  
[아이 해브 언 알러지 투 캣츠]  
나는 고양이 알레르기가 있어요.



## 3. 식품알레르기

탐구생활 1

### 교차반응이란?

식품알레르기에서 교차반응이란 원인 식품뿐만 아니라 같은 식품군에서도 알레르기 유사반응을 보이는 것입니다. 예로 새우 알레르기가 있는 사람이 게를 먹었을 때에도 알레르기 반응이 나타날 수 있습니다.

👉 다음에서 교차반응이 일어날수 있는 식품끼리 선을 그어 연결해보세요.

새우

우유

자작나무 꽃가루

호두

염소젖

사과

게

캐슈넛

탐구생활 2

### 식품표시제란?

한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 물질 22가지 원재료가 포함되는 경우 별도의 알레르기표시란에 적어 놓는 것을 말합니다.

메밀, 밀, 대두, 호두, 땅콩, 잣, 복숭아, 토마토, 난류, 우유, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 게, 새우, 고등어, 오징어, 조개류, 굴, 전복, 홍합, 아황산 포함식품

\* 알레르기 유발가능 식품이라고 해서 의사의 정확한 진단없이 임의로 식품을 제한해서는 안됩니다.



제조판매업: 경남 양산시 양산대로 1158  
유류기한: 후면표기(일/월/일)  
등록번호: 1978061400962  
원재료명: 설탕, 코코아프러페이션(외국산), 시가, 포도, 프랑스, 네덜란드, 전지(본우, 코코아메스), 식물성유지(싱가포르산), 해바라기유, 팜유, 레시틴, 비타, 미네랄, 코코아메스, 코코아프러페이션, 나트륨

영양정보 총 내용량 92g 455 kcal

총 내용량 1일 영양성분 기준치에 대한 비율

나트륨 85 mg 4%

탄수화물 47 g 15%

당류 35 g 35%

지방 27 g 50%

단백질 6 g 11%

\*1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준으로 개인별 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.

👉 이 곳에 식품라벨을 붙여보세요 (예 : 과자 포장지, 껌 포장지 등)

★ 내가 붙인 식품라벨에 표시된 알레르기 유발물질을 찾아 적어보세요.

