

 <p>하루 10분</p>	<p>유아 피부 습진 관리</p>	<p>매일 10분</p>	<p>매일 10분</p>
	<h2>아토피피부염 예방 관리 수칙</h2> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 목욕은 매일 미지근한 물에 10분 내외로 합니다.</li> <li>- 약산성 물비누를 사용하여 매일 목욕하고 마를 일면 안됩니다.</li> <li>- 보습제는 하루에 적어도 두 번 이상, 목욕 직후 바릅니다.</li> <li>- 피부에 자극이 없는 옷을 입어야 합니다.</li> <li>- 손톱, 발톱을 짧게 깎도록 합니다.</li> </ul> </li> <li><b>2. 정확히 알레르기로 진단된 식품만을 제한합니다.</b></li> <li><b>3. 스트레스를 잘 관리해야 합니다.</b></li> <li><b>4. 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.</b></li> <li><b>5. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료합니다.</b></li> </ol> <p>부산광역시 부산광역시 의료자-원식 교육정보센터 BADA 부산광역시건강증진센터</p>		<p>1. 목욕은 매일 미지근한 물에 매일 10분 내외로 합니다.</p>
<p>매일 10분 내외로 합니다.</p>	<p>2. 보습제는 하루에 적어도 두 번 이상, 목욕 직후 바릅니다.</p>		<p>3. 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.</p>

<p>매일 10분</p>		<p>적당한 실내습도는 40%~50%!</p>
<p>매일 10분</p>	<h2>"외비우스 딱지" 만드는 방법</h2> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 중심□ 모양을 떼어 낸다.</li> <li>② 풀칠★ 부분에 풀칠을 한 뒤 접고 ★와 겹치게 붙인다.</li> <li>③ 풀칠♥ 부분에 풀칠을 한 뒤 접고 ♥와 겹치게 붙인다.</li> <li>④ 풀칠✱ 부분에 풀칠을 한 뒤 접고 ✱와 겹치게 붙인다.</li> <li>⑤ 풀칠◆ 부분에 풀칠을 한 뒤 접고 ◆와 겹치게 붙인다.</li> <li>⑥ 완성한 후 접힌 중심 부분에서 바깥으로 펼쳐 뒤집으면서 활동.</li> </ol>	<p>습도를 유지해야 합니다.</p>
<p>적당한 실내온도는 18도~23도!</p> 	 <p>활동방법 영상보러가기 QR코드 스캔해주세요!</p>	<p>적당한 실내온도는 18도~23도!</p>
<p>3. 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.</p>	<p>4. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료합니다.</p>	<p>적당한 실내온도는 18도~23도!</p>