

맑음 선생님이 알려주는 아토피피부염

로이와 소미는 놀이 시간을 제일 좋아해요.
바깥놀이 시간이 되면 신나는 모래 놀이를
마음껏 할 수 있거든요.

"모래 놀이가 제일 재밌어!"



모래투성이가 된 아이들에게
맑음 선생님이 다가와 말했어요.

“빨리 목욕하지 않으면 땀이 나서
아토피피부염이 심해질 수 있어요”



“아토피피부염이 생기면 피부가
간질간질~ 가렵고 따가워요.”





"선생님 저 얼른 목욕할래요!"



“그럼 선생님도 아토피피부염을
예방할 수 있는 목욕 방법을 알려줄게요~!”

아토피피부염을 예방하려면
매일 미지근한 물로 목욕하고,

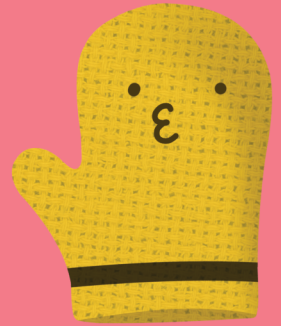


목욕 시간은
10분이 넘어가지 않도록 해요.



피부를 보호할 수 있는
약산성 물비누로 몸을 부드럽게 닦고,





때는 밀지 않아요.



목욕이 끝나면 물기는
부드러운 수건으로 톡톡 닦고,

보습제는
목욕 직후 온 몸에 발라요.



로이와 소미는 맑음 선생님이
알려준 대로 목욕을 했어요.



"피부가 촉촉하니까 기분 좋다~!"



"몸이 깨끗해졌어!"



맑음 선생님이 알려주는 아토피피부염 예방관리수칙

1 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.

- 목욕은 매일 미지근한 물에 10분 내외로 합니다.
- 약산성 물비누를 사용하여 매일 목욕하고, 때를 밀면 안 됩니다.
- 보습제는 하루에 적어도 두 번 이상, 목욕 직후 바릅니다.
- 피부에 자극이 없는 옷을 입어야 합니다.
- 손톱, 발톱을 짧게 깎도록 합니다.



- ② 스트레스를 잘 관리해야 합니다.
- ③ 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.
- ④ 효과와 안정성이 입증된
방법으로 꾸준히 치료합니다.



맑음 선생님이 알려주는 아토피피부염

발 행 인 질병관리청

발 행 일 2020년 12월

개 정 일 2022년 12월

집 필(개 발) (사)한국천식알레르기협회

자문 및 감수 대한천식알레르기학회

대한 소아알레르기 호흡기학회

대한이비인후과학회

대한피부과학회

디자인 · 인쇄 (주)플라잉피그(032-270-6543)

문 의 질병관리청(043-719-7442)

(사)한국천식알레르기협회(02-745-4510)

이 책은 질병관리청에 저작권이 있습니다.

질병관리청의 승인 없이 상업적인 목적으로 사용되거나 판매될 수 없으며, 이 책의 내용을 무단 전재하는 것을 금합니다.

자료를 인용할 시에는 반드시 출처를 밝혀주시기 바랍니다.