



당신이 있어  
행복합니다

“우린 활짝 핀 꽃을 보고 참 아름답다 한다.  
그를 보듬어준 흙은 보지 않고...  
우린 활짝 핀 꽃을 보고 참 아름답다 한다.  
그에게 묻은 흙을 훌훌 털어내며...  
우린 활짝 핀 꽃을 보고 참 아름답다 한다.  
그 가녀린 꽃을 피운 그대를 보지 못하고...”  
힘들때도 좌절하지 않고 다시 일어 설 수 있도록 해주는  
삶의 원동력!!! 바로 부모님입니다~ 사랑합니다^^

사랑과 감사의 달 **5월** 에는..

감사의 인사를 전하고, 뜻깊은 시간들로  
따사로운 봄의 절정기를 누리보는 것을 어떨까요?^^  
가정의 행복과 평화가 함께하길 바라며  
싱그러운 꽃처럼 향긋하고 아름다운 한 달을 보내시길 바랍니다.

동래데이케어 올림 ♥



## 꽃가루 알레르기란?

꽃가루가 눈이나 코로 들어왔을 때,  
해로운 물질로 잘못 인식해  
알레르기 반응을 일으키는 것

## 봄철에 유행하는 이유?



겨울 동안 잠들었던 식물들이  
봄에 꽃을 피워 꽃가루를 대량 방출하며,  
따뜻한 봄바람이 꽃가루를 퍼뜨려  
봄철 알레르기에 노출되게 됩니다.

## 꽃가루 알레르기의 증상



# 꽃가루 알레르기 예방법

2024.4.12.

질병관리청

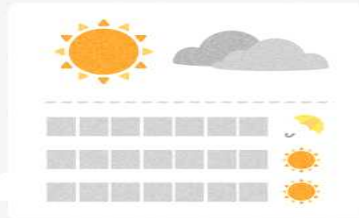
## 꽃가루 알레르기 예방법

### 꽃가루 심한 시기 확인

꽃가루 노출을 최소화하는 것이  
최선의 알레르기 예방법입니다.

봄철에는 기상 정보를 미리 확인\*해  
꽃가루가 심하지 않은 때 활동함으로써  
알레르기로 인한 불편감을 줄여주세요.

- \* 기상청 날씨누리: 꽃가루농도위험지수를 4단계로 분류, 단계별 대응요령 안내
- \* 국립기상과학원: 주요 도시 8곳의 꽃가루 달력 제공



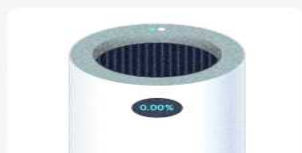
4/8

2024.4.12.

질병관리청

## 꽃가루 알레르기 예방법

### 실내 환경 관리



실내 공기 정화



실내 청소



침구류 세탁

공기정화기를 사용해  
실내 공기 중의 꽃가루를 제거합니다.  
(환기는 꽃가루농도가 낮은 시간에 짧게 시행)

주기적으로 실내 바닥,  
침구류와 가구를 청소합니다.

침구류는 최소한 일주일에 한 번  
섭씨 60도 이상의 온수로 세탁합니다.

5/8

# 꽃가루 알레르기 예방과 치료법

2024.4.12.

질병관리청

## 꽃가루 알레르기 예방법

### 생활 습관 관리



야외 활동 시간 조정

늦은 오후나 비 온 직후 등  
꽃가루농도가 낮은 시간대에  
야외 활동을 계획합니다.



보호장구 착용

마스크, 안경 등 보호장구를 착용해  
꽃가루 흡입과 접촉 최소화합니다.



옷 털기

집에 들어가기 전 옷을 털어  
꽃가루의 실내 유입을 차단합니다.



개인위생 관리

외출 후 바로 옷을 갈아입고, 깨끗이 씻는 등  
꽃가루가 묻지 않도록 위생을 관리합니다.

6/8

2024.4.12.

질병관리청

## 꽃가루 알레르기 치료법



### 코 세척하기

생리식염수로 비강을 세척합니다.  
(지시된 방법대로 올바르게 세척)



### 항히스타민제 복용하기

알레르기 반응이 일어날 때 분비되는  
히스타민을 차단해 증상을 감소시킵니다.



### 코 스프레이 사용하기

코 막힘을 완화할 수 있으며,  
부작용이 적습니다.



### 점안액 사용하기

눈의 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상을  
완화할 수 있습니다.

7/8

# 기억력 훈련 활동지

아래 그림의 명칭과 개수를 기억하세요.

※ 정확하게 기억할 수 있도록 명칭과 개수를 잘 가르쳐 주세요.



질문에 답해 보세요.

1 족두리는 모두 몇 개 있었나요?



- 1 1개
- 2 2개
- 3 3개
- 4 4개

2 방패연은 모두 몇 개 있었나요?



- 1 1개
- 2 2개
- 3 3개
- 4 4개

3 2가지 물건(족두리와 방패연)을 직접 사용해 보셨나요?  
언제, 어떻게 사용하는 물건인지 얘기해 보세요.