



4월 보건 소식

발행인 : 교 장
편집인 : 보건교사
발행처 : 보 건 실
발행일 : 2024. 4. 1.

건강을 지키는 미세먼지 건강수칙 3가지

① 미세먼지 예보에 따라 외출 계획 세우기



▶ 미세먼지가 나쁠 때는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 실내 활동량을 줄이세요.



▶ 외출 시에는 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 얼굴에 맞는 **보건용 마스크**를 밀착하여 착용하세요.

* 마스크 착용 후 호흡곤란, 가슴통증, 두통, 어지러움 등의 증상이 나타나면 즉시 마스크를 벗고,無理하게 착용하지 말아야 합니다.

보건용 마스크 : KF80-KF99 등급의 미세먼지 차단이 가능한 마스크



▶ 외출 후 귀가 시에는 올바른 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.

② 실내 공기 관리하기



▶ 미세먼지가 나쁜 날에도 짧게라도 **자연 환기**를 하세요.

* 환기를 전혀 하지 않으면, 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈 등 오염물질의 축적으로 실내 공기질이 나빠집니다.



▶ 환기 후 **물걸레 청소**를 통해 실내 미세먼지 농도를 줄이고, **실내 습도**를 적절하게 조절하세요.



③ 평상시 나의 건강상태 관리하기



▶ 평소 가지고 있는 **질환**을 인지하고, 적극적으로 치료하며, **면역력** 관리에 신경 쓰세요.



▶ 노폐물 배출에 도움이 될 수 있도록 충분한 **물과 과일·채소**를 섭취하세요.



▶ 미세먼지 노출 후, **호흡곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움** 등 증상이 나타나면 병·의원에 방문하여 **진료**를 받으세요.

(출처: 학생정보건강센터)

보건의날

전 세계적으로 수백만명의 건강권의 점점 더 위협받고 있습니다. 질병과 재난은 사망과 장애의 원인으로 큰 비중을 차지합니다. 갈등은 삶을 파괴하고 죽음, 고통, 굶주림, 심리적 고통을 초래합니다. 화석연료의 연소는 동시에 기후 위기를 몰고 가며 깨끗한 공기를 마실 권리를 박탈하고 있으며, 실내외 대기 오염은 5초마다 생명을 앗아가고 있습니다.

이러한 문제를 해결하기 위해 **2024년 세계 보건의 날** 주제는 '나의 건강, 나의 권리'입니다. 올해의 주제는 안전한 식수, 깨끗한 공기, 좋은 영양, 양질의 주택, 적절한 노동 및 환경 조건, 자유 뿐만 아니라 양질의 의로서비스, 교육, 정보에 접근할 수 있는 모든 사람의 권리를 옹호하기 위해 선택되었습니다. 차별로부터

*WHO 홈페이지 발췌




알레르기성 질환 바로 알기

봄철 황사, 미세먼지, 꽃가루 등의 영향으로 알레르기성 질환의 증상이 악화되는 경우가 많습니다. 질환에 대해 바로 알고 적절한 관리와 치료로 건강한 봄을 보냅니다.

알레르기성 결막염 	<ul style="list-style-type: none">- 원인: 꽃가루, 황사 등 유발물질- 증상: 눈이 심하게 붓거나 가려움, 충혈- 전염력 없음
알레르기성 비염 	<ul style="list-style-type: none">- 코 점막이 특정한 물질 때문에 과민반응을 일으키는 질환- 대표적 증상: 재채기, 콧물, 코막힘- 코막힘→콧물,재채기→눈물,두통→후각약화→폐쇄성 비염으로 진행- 합병증: 중이염, 부비동염, 인후두염- 감기는 10일 이내 완치되고 근육통, 발열 등 전신질환이 동반됨.- 알레르기성 비염은 전신질환이 없고, 맑은 콧물, 재채기 등이 3개월이상 지속
아토피 피부염 	<ul style="list-style-type: none">- 가려움을 주 증상으로 하는 만성적 염증성 피부질환- 주요증상: 발진, 진물, 피부건조증, 가려움증, 긁은 자국, 태선화(피부가 두꺼워지는 현상)

천식



- 기관지에 생기는 알레르기성 염증 질환
- 증상: 기침, 가래 호흡곤란, 쌕쌕거리는 숨소리
- 운동 감기, 대기오염, 흡연, 스트레스로 악화
- ①기침이 잦은 사람, ②오랫동안 기침 달고 사는 사람, ③자주 가래를 뱉는 사람, ④숨쉴 때 답답한 사람, ⑤숨쉬기가 어려워 자다가 깨는 사람은 병원 진료 필요

※ 공통 예방 및 관리법

- ① 원인 및 악화요인을 파악하고 피하기

(마스크 착용, 습도 조절, 간접흡연 피하기, 금연 등)
- ② 손씻기, 기침 예절 등 개인위생 준수
- ③ 규칙적인 운동과 스트레스 관리로 면역력 높이기
- ③ 효과와 안전성이 입증된 방법으로 관리하고 병원에서 꾸준히 치료하기

호흡기 감염병 예방 환기 수칙

2023. 2. 3.

질병관리청

호흡기 감염병 확산 방지를 위한

즐거로운 환기수칙

창문을 활용한 자연환기 방법

10분

하루 최소 3회, 매회 10분 이상 맞통풍이 가능하도록 환기

냉난방기 가동 중에도 자연환기는 필요

선풍기, 환풍기를

동시 활용하면 환기 효과 증가

환기장치 등 기계환기 방법

환기장치는 외부 공기가 유입될 수 있게 최대한 열고, 내부 순환모드는 자제

건물 내 중간 확산 방지를 위해 화장실 배기팬 상시 가동

공기청정기를 같이 사용하면 오염물질 제거에 보조적인 효과

공기청정기의 올바른 사용방법

공기청정기가 있다면도 주기적으로 일정 시간의 환기는 필요

제품에 표시된 적용 면적을 확인하여 대상 공간에 맞는 용량의 공기청정기 사용
* 다중이용시설에서는 기준용량 대비 1.5배 이상의 용량을 선택하는 것을 권장

공기청정기 필터는 주기적으로 교체
일반적으로 집진필터(헤파필터)는 6개월~1년 사이에 교체, 제조사의 교체 주기 및 필터 오염상태에 따라 변경

실내 환기 생활화로 호흡기 감염병을 예방해요!

약물오남용 예방-고카페인 음료 주의

식품의약품안전처

청소년 고카페인 음료 하루 권고량은?

청소년 최대일일섭취권고량 150mg

카페인 음료 (400mg) 2잔

카페인 음료 (50mg) 2잔

150mg으로 커피음료 2잔, 카페인음료 2잔만 마셔도 초과할 수 있으니 주의가 필요해요.

청소년의 카페인 최대일일섭취권고량은 몸무게 1kg당 2.5mg으로 60kg기준 150mg입니다.

02

식품의약품안전처

많이 섭취하면 부작용이 있어요

수면장애, 두통, 빠른심장박동 등이 나타나고, 피로회복에는 도움을 주지 않아요.

03

04

식품의약품안전처

고카페인 음료 표시 확인하세요

총 1,000mg 함유 고카페인 함유

총 1,000mg 함유 고카페인 함유

고카페인 함유 식품에는 주의문구, '총 카페인 함유량'이 표기되어있어요!

'고카페인 함유'와 '어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다.'라는 문구가 표기되어있으니 구매 전 꼭 확인하세요.

04

06

식품의약품안전처

내일을 위한 카페인 줄이기 요령

1 피곤할 땐 스트레칭 하기

2 카페인 음료대신 물 마시기

청소년의 카페인 섭취 줄이기

식품의약품안전처가 함께합니다.

06

*출처: 식품의약품 안전처 블로그