

■ 매년은 4월 7일은 국민의 보건의식을 높이기 위하여 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.



■ 건강은 인간의 권리입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

■ 백세시대... 평생 건강습관을 만들어요!!

초등학교 때 배워서 만든 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.

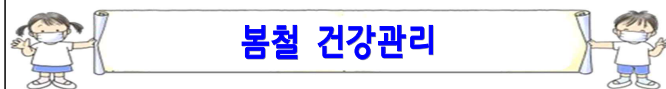
우리 함께 나의 평생 건강을 위한 생활습관을 계획하고 꾸준히 실천해요~

건강에 영향 주는 1위는?

- * 생활습관
- * 환경/유전
- * 의료체계

습관이 되려면, 선택 후 얼마동안 실천해야 할까?

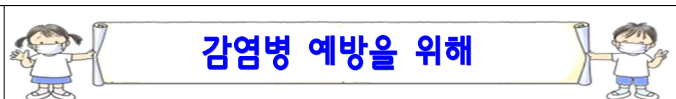
1. **뇌**에 각인되려면? **3주**
2. **몸**에 각인(평생습관)되려면? **66일 (약 3달)**



봄바람과 함께 찾아오는 '봄철 피로 증후군, 춘곤증'

환절기에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 일시적인 증상으로 나른함, 피로감, 졸음 이외에도 집중력 저하, 권태감, 식욕부진, 소화불량, 현기증 등이 나타날 수 있습니다.

- ① 에너지 대사에 관여하는 **비타민B(vitamin B)**의 섭취
- ② 규칙적인 **아침 식사(Breakfast)** 습관,
- ③ 긴장된 근육을 풀어주는 **스트레칭 (Body stretching)**



◆ 감염병 예방법

▶ 1830 손씻기 운동 실천하기

(하루에 8번, 1회 **30초간 비누로** 씻기)

▶ 기침예절 지키기



▶ 접촉 최소화

의심되면 바로 병원 진료, 타인과의 접촉 최소화



★4월 빈발 감염병★

수두, 독감, 볼거리, 성홍열

◆ 4월 건강관리는 이렇게!

 <p>* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!</p>	 <p>* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 썬크림 사용해 피부를 보호하자.</p>	 <p>* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.</p>
 <p>* 항상나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.</p>	 <p>* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일을 많이 먹기.</p>	 <p>* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.</p>

◆ 4월 1일 일본뇌염 주의보 발효

3월 31일 전남 완도와 제주특별자치도에서 일본뇌염 모기 발견. 발열 및 두통 등 가벼운 증상이나 드물게 뇌염으로 진행될 경우 고열, 발작, 착란, 경련, 마비 등 증상이 나타나며 이중 20~30%가 사망합니다.



봄철 알레르기 예방



1

아름다운 자연이 깨어나는 "봄"이 다가왔습니다.
하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은
않을 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로
알레르기가 더 심해지기 때문입니다.



2

알레르기 비염

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈주의 가려움증,
코막힘의 주요증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고
있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있어요.



마스크 착용



물 자주 마시기

외출시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고
물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.

3

알레르기 결막염

눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의
증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는
증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.



인공눈물 사용, 눈 주위 냉찜질하기



깨끗하게 손 씻기

더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로
씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이
있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요~!

4

아토피 피부염

주로 유아에게서 흔히 나타나고, 성인까지 증상이
지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한
가려움을 동반해요.



우유, 달걀흰자 피하기



미지근한 물로 목욕하기

피부염을 악화시키는 우유나 달걀 흰자를 피하고, 부드러운
소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해
미지근한 물로 목욕하고 저자극성 비누나 아토피 전용 세제 등을
사용하는 것도 좋아요.



가정과 함께하는 성교육

- 또래 성폭력 -



● 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼
취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때
친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력
상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대
의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를
주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

● 또래 성폭력이 발생했다면?

모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기

- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지
말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기



● 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사
존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기
(상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!



가정과 함께하는 약물교육

- 약물의 종류 알아보기 -



■ **약물**이란? 사람의 신체나 정신에 영향을 주어 행동,
감정에 변화를 가져오는 모든 물질

■ **의약품**이란? **엄격한 심사**를 거쳐 질병의 **진단, 예방
치료, 관리**에 유효하고 환자에게 사용해도 **안전**해
그 물질을 일정하게 관리할 수 있다고 판단된 것.

■ **마약류**란? 적은양으로도 강력하게 통증을 진정시키
고, 마취를 할 수 있으며 계속 사용시 **습관성**과
중독성이 생기게 하는 물질.

■ **정신성 의약품**? 뇌에 작용하여 생각과 느낌, 판단
등의 정신활동에 영향을 주는 약



몸이 아프고 약이 필요할 때면
의사와 약사의 지도에 따라 약을 선택하고 복용하기