

4월 보건 소식지

4월 7일은 보건의 날

세계보건기구(WHO)는 공공 보건의 중요성을 알리고 전 세계의 관심과 협력을 이끌어 내기 위해 1948년 4월 7일 창설 기념일을 세계 보건의 날로 지정했으며 지금까지 사람들의 건강을 지키고 질병을 예방하기 위해 적극적으로 노력하고 있습니다.

2024년 세계 보건의 날 주제는 '나의 건강, 나의 권리'입니다. 안전한 식수, 깨끗한 공기, 좋은 영양, 양질의 주택, 양질의 노동 및 환경 조건, 차별로부터의 자유뿐만 아니라 양질의 의료 서비스, 교육 및 정보에 접근할 수 있는 모든 사람의 권리를 옹호하기 위해 선정되었습니다..

[질병정보] 알레르기비염

알레르기비염이란?

코 점막이 특정한 물질 때문에 과민반응을 일으키는 질환.



알레르기비염 증상

대표적인 증상 : 재채기, 콧물, 코막힘

- 연속적, 발작적 재채기
- 맑은 콧물
- 눈과 코 부위의 가려움
- 코막힘

알레르기비염의 원인은 무엇일까?



부모로부터 알레르기 체질을 물려받은 사람이 주위 환경의 알레르기 유발 물질을 만나 증상 발현.

*알레르기비염은 기류변화, 감기, 오염된 공기, 스트레스로 악화될 수 있어요.

알레르기비염 증상의 순서

코막힘 ▶ 콧물, 재채기 ▶ 눈물, 두통 ▶ 후각감퇴 ▶ 폐쇄성 비염

알레르기비염 진단

감기와외 구분과 정확한 진단 위해 피부반응, 혈액검사가 필요!

- 감기 : 10일 이내 완치, 근육통, 발열 등 전신질환 동반
- 알레르기비염 : 근육통, 발열 등 전신질환 없음
- 맑은 콧물, 재채기 등이 3개월 이상 지속

알레르기비염 예방관리 수칙

- ▶ 실내는 청결하게 유지하고, 대기 오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용해요!
- ▶ 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피해요.
- ▶ 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요.
- ▶ 감기예방을 위하여 손을 잘 씻어요.
- ▶ 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요.

야외활동시 응급처치

벌에 쏘이면? 침을 제거하고 얼음찜질 또는 약 바른다.
호흡곤란, 현기증이 있으면 '벌독 알레르기'이므로 빨리 병원에 가야 합니다. (119에 전화)

피부에 상처가 생기면? 이물질이 묻었을 때는 물로 깨끗이 씻고, 소독약을 바릅니다.

코피가 날 때 머리를 숙이고 콧망울을 10분 정도 누른다.
눈에 이물질이 들어갔을 때 깨끗한 물로 씻는다.
비비지 말고 이상증상 시 바로 병원에 갑니다.

비었을 때 안정을 취하며 냉찜질(2일)을 하고 탄력붕대를 감아준다. 통증이 심하거나 움직이지 못하면 병원에 간다.

간접흡연의 해로움

간접흡연의 영향

- 전세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 60만명
- 60만명 중 여성 47%, 아동이 28%
- 폐암 발생 위험 20~30% 증가
- 관상동맥심질환 위험 25~30%
- 흡연하는 아버지와 함께 자라는 아이는 출생 후 5세가 될 때까지 약 102개의 담배를 비운 것과 같은 위험



학교 전체와 절대보호구역은 금연구역

* 절대보호구역: 학교 출입문으로부터 50m까지
금연구역에서 흡연을 하는 경우 10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제 34조)

성상품화 가 무슨 말이에요?

돈을 벌기 위해 성을 이용하는 것을 말해요.

예를 들면, 상품 광고를 할 때 상품의 품질이나 기능과는 상관없이

외모를 강조하거나 신체의 과도한 노출 등 선정적인 장면을 연출하는 경우를 **성상품화**라고 말해요.



그러면, 어떤 **문제점**이 있나요?

- ✓ 성상품화가 만연할 때 사람들은 광고를 보고도 특별한 문제점을 느끼지 못했어요. 이 **'대수롭지 않음'**이 가장 큰 문제점입니다.
- ✓ 성 상품화를 통해 유포되는 성적 이미지들이 **'개인의 건전한 성의식과 성가치관을 왜곡시켜요'**
- ✓ 극단적일 경우 **'성매매나 성범죄의 원인'**이 될 가능성이 있어요.

그러면, **광고**에만 있나요?

광고뿐만 아니라 성 상품화는 여러곳에 있어요.
게임스토리에 있고, 뮤직비디오에 등장하는 가수들의 옷차림이나, 남자 아이돌의 복근을 강조한 장면등도 성 상품화에 해당돼요.



그러면, **나는** 어떻게 하면 되나요?

사람의 성은 쉽게 구매하여 소비할 수 있는 상품이 될 수 없어요.
성 상품화는 여성 또는 남성을 성적 상품으로 만들고 존중의 대상이 아닌 돈을 벌기 위한 수단으로 취급하는 거예요.
사람을 사고 파는 것은 인간에 대한 폭력이며 범죄행위 랍니다.

인간은 절대적인 존엄성을 가진 존재라는 것을 꼭 기억하기!!!
나의 성적 자기결정권과 성을 상품화 하는 것을 구분할 줄 알기!!!

성인지 감수성을 키우기!!!