동암차돌학교 Dong Am Chadol School

4월 보건 소식

발행인 : 교 장 남 철 호
편 집 : 보건교사 곽 윤 례
제 23- 2호

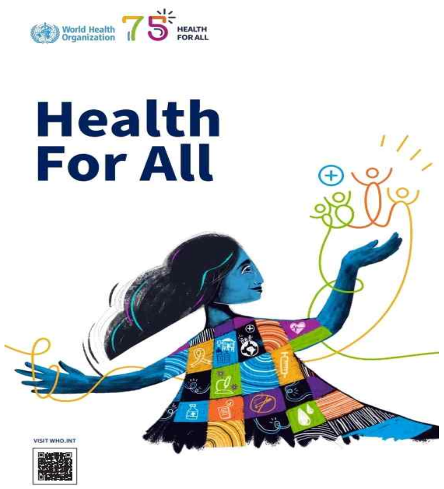
새 학기 학교생활에 적응하느라 몸도 마음도 많이 피곤하고 밤과 낮의 일교차도 심해 호흡기 질환에 걸린 학생들도 많이 보입니다. 돌 하나하나가 모여 견고한 성을 쌓는 것처럼 작은 습관 하나하나가 모여서 튼튼하고 건강한 몸을 만듭니다.

세계 보건의 날(4월 7일)

▶ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 "세계 보건의 날" 행사를 합니다.

▶ 75년 생일을 맞이한 올해의 주제는

"우리 모두를 위한 건강" 입니다.

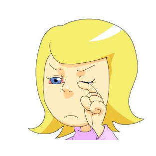


▶WHO는 70년 동안 삶의 질을 향상시킨 공중 보건의 성공을 돌아 보며 오늘날과 내일의 건강 문제를 해결하기 위한 많은 행동들에 동기를 부여할 수 있는 기회로 삼아 지구상 우리 모두가 건강하게 살아가기 위해 주제로 정하였습니다.

▶ 건강은 인간의 권리입니다.
모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

▶ 질병은 예방할 수 있습니다.. 건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

4월의 건강관리

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

학교금연구역 안내

"금연표시가 없어도 금연은 기본입니다."

동암차돌학교는 학교 전체가 금연구역으로 교내에서 흡연이 금지됩니다.

◉ 금연구역에서 흡연하는 경우

10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)

NO SMOKING

교육활동이 이루어지는 학교에서 금연을 하는 것은 당연한 것입니다.

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.

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.

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.

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

약물 오남용 시 부작용

아스피린

비스테로이드 소염진통제
(ex.부X펜 트리X펜 덱X피드)

해열진통제
(ex.타이X놀 펜X 게X린)

스테로이드제(뼈주사, 피부약 등)