

만물이 소생하는 3월이 지나고 완연한 봄 4월입니다. ‘준래불사춘(春來不似春)’ ‘봄이 왔건만 우리의 상황과 마음은 봄같지 않다’ 라는 의미입니다. 이럴 때 가정에서 짬뽕이 스트레칭도 하고 가벼운 운동을 해서 몸에 활력을 주고, 규칙적인 생활습관과 깨끗한 개인위생으로 건강한 생활을 해 보아요~

4월 7일은 세계보건의 날

▶ 매년은 4월 7일은 국민의 보건익을 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 공부**는 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. **노**에 각인되려면?

3주

2. **몸**에 각인(평생습관)되려면?

66일
(약 3달)

Good Bye! 생활습관병

규칙적으로 식사를 한다	매일 아침을 먹는다
과식과 폭식을 피한다	간식으로 패스트푸드를 먹지 않는다
규칙적으로 운동을 한다	적정 체중을 유지한다
충분한 수면을 취한다	몸을 청결히 유지한다
흡연을 하지 않는다	적절히 스트레스 관리를 한다

봄철 알레르기 질환

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 눈의 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 부르는 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 세정제를 사용하는 것도 좋아요.

약물 오·남용 부작용

아스피린



비스테로이드 소염진통제 (ex. 부X펜, 트리X펜, 맥X피드)



해열진통제 (ex. 타이X놀, 펜X 게X린)



스테로이드제 (배주사, 피부약 등)



학교는 절대 금연구역!

학교는 학교 전체가 **금연구역**으로 교내에서 흡연이 금지됩니다.

● 2012년 4월 1일부터 금연구역을 운동장을 포함한 학교 전체로 확대

● 교문 밖 30M까지 적용(2024. 8. 17.)

● 금연구역에서 흡연하는 경우 10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)

교육활동이 이루어지는 학교에서 금연을 하는 것은 당연한 것입니다.