

# 보건소식



새 학기가 시작되고 벌써 4월이 다가왔습니다.

미세먼지와 건조하고 일교차가 큰 날씨가 계속되면서 감기, 눈병, 기관지 질환 등으로 보건실을 찾는 학생들이 여전히 많습니다.

감기 등의 예방과 치료를 위해서는 개인 위생(청결), 충분한 수분과 영양섭취, 휴식이 가장 좋은 방법입니다.

외출 후 항상 깨끗이 씻고 미세먼지가 심한 날은 충분한 수분을 섭취하도록 하며 우리 몸의 생활 리듬이 깨지지 않도록 항상 노력해야겠습니다.

## 보건의 날

### 〈4월 7일 보건의 날〉

전 세계 모든 국민이 건강한 삶을 누리는 것을 기본으로 보건의식 향상과 보건의료 및 복지 분야의 활동을 증진하기 위해 지정된 '세계 보건의 날'입니다.

올해의 주제는 'Building a fairer, healthier world for everyone, 모두에게 공평하고 건강한 세상을 만드는 것!'

우리나라 같은 경우도 보건복지가족부 주관으로 다양한 행사를 개최하고 있습니다.

보건의 날을 맞이하여 건강에 대한 인식 제고와, 이 날 만큼은 건강생활습관을 실천하도록 노력해봅시다. 손씻기, 개인컵 사용하기, 양치질 하기, 물 자주 마시기, 규칙적인 운동하기

등의 좋은 건강생활습관으로 건강한 청소년이 됩시다! ^^



### 〈봄철 춘곤증〉

춘곤증이란 겨울에서 봄으로 넘어가는 시기에 특별한 질환이 없는데도 몸이 나른다고 피로를 느끼는 상태. 신체의 일시적인 환경부적응증입니다. 날씨가 점점 따뜻해지면서 졸음을 참느라 괴로워하는 친구들 모습들이 가끔 눈에 띕니다. 춘곤증을 극복하는 방법, 다 함께 실천해볼까요?

- ♣ 하루 세 끼를 꼭 챙겨먹자 : 특히 아침을 거르지 마세요.
- ♣ 비타민, 무기질이 들어있는 식품을 많이 먹는다.
- ♣ 숙면을 취하고 낮잠은 20분 이하로 한다.
- ♣ 적절한 운동을 한다 : 전신을 풀어주는 스트레칭, 산책 정도가 좋아요.

## 〈미세먼지 관련 건강관리법〉

1. 1급 발암물질인 미세먼지, 초미세먼지는 입자크기가 머리카락보다 훨씬 작아서, 코점막을 통해 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투, 폐질환을 일으킵니다.
2. 마스크는 늘 가방에 1개씩 준비해두세요.
3. **마스크 고르기**
  - **KF마크**가 찍혀있는 마스크 착용(KF80, KF94 등)
  - 일반 마스크는 미세먼지 차단 효과가 적음
4. **마스크 착용법**
  - 코까지 덮어서 착용, 콧대 부분에 맞추어 꼭 눌러 얼굴에 밀착시키기(그래야 안경에 김이 서리지 않아요)
  - 사용한 마스크는 재사용 금지
5. 외출 후 옷을 털고 집에 들어가기.
6. 외출 후 손 씻기, 또한 머리카락에 미세먼지가 제일 많으므로 저녁에 머리까지 꼭 감기.

## 〈청소년 흡연의 문제점〉

<p>일산화탄소로 두뇌활동이 저하되고 학습능력이 떨어진다.</p>	<p>성인에 비해 용적이 작아 피해가 더 크다.</p>
<p>청소년 흡연은 폐의 성숙에 장애를 가져온다.</p>	<p>성장기는 세포분열이 왕성하게 일어나 흡연은 세포의 성장을 방해한다.</p>

보 건 실 소 식

- 발열, 호흡기 증상이 있는 학생들은 등교 전 코로나 자가진단을 꼭 실시하세요.
- 생일이 지난 1학년 학생들은 추가 예방접종을 꼭 하세요. (일본뇌염, 성인용TD)