



# 4월 보건소식

2024년 4월호



발행일 24.4.11.

발행처  
전주예술중학교  
보건실



## 4월 7일은 보건의 날



세계보건기구(WHO)는 공공 보건의 중요성을 알리고 전 세계의 관심과 협력을 이끌어 내기 위해 1948년 4월 7일 창설 기념일을 세계 보건 의 날로 지정했으며 지금까지 사람들의 건강을 지키고 질병을 예방하기 위해 적극적으로 노력하고 있습니다. 2024년 세계 보건 의 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

## [감염병 예방] 수두. 유행성이하선염

수두와 유행성이하선염은 집단감염을 일으킬 수 있기 때문에 **확진자는 전염기간 동안 등교중지를** 해야합니다.

수두와 유행성이하선염의 증상과 등교중지 기간에 대해 알아봅시다.

### 수두

감염자와 직접 접촉하거나 환자의 기침, 물집에서 공기 중으로 나온 바이러스에 노출되었을 때 감염.  
(주로 4~6세 소아에서 발생)

#### 수두의 증상

수두의 잠복기는 14~16일이며, 총 3단계에 걸쳐 진행됩니다.

**1단계** 권태감과 미열이 나타나는 전구기

**2단계** 반점, 수포 등이  
머리→몸통→사지로  
진행되는 발진기

**3단계** 모든 병변에  
딱지가 생기는 회복기



#### 격리기간(등교중지 기간)

모든 수포에 딱지가 앉을 때까지

(딱지가 안 생기면 24시간 이상 새로운 발진이 없을 때까지 격리됩니다.)

#### 알레르기비염 증상

대표적인 증상 : 재채기, 콧물, 코막힘

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

#### 알레르기비염 증상의 순서

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

#### 알레르기비염의 원인은 무엇일까?



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

\*알레르기비염은 기후변화, 감기, 오염된 공기, 스트레스로 악화될 수 있어요.

### 유행성이하선염

볼거리라고도 불리며 호흡기 분비물을 통해 바이러스가 전파되어 감염.  
(주로 4~6세 소아, 13~18세 청소년에서 발생)

#### 유행성이하선염의 증상

14~18일의 잠복기를 거친 후에

발열, 두통, 근육통, 구토 등의 증상이 1~2일 나타나며,  
보통 귀밑 침샘(이하선)의 부종이 이틀이상 지속됩니다.

#### 격리기간(등교중지 기간)

이하선염 증상(이하선 부종) 발현 후 5일까지

## [질병정보] 알레르기비염

### 알레르기비염이란?

코 점막이 특정한 물질 때문에 과민반응을 일으키는 질환.



### 알레르기비염 진단

감기와 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.



# 학부모와 함께하는 흡연교육

두동탁

담배 속에 폴로늄과 방사성 납이 극미량 들어있다는 사실은 1960년대부터 알려져 왔습니다. 1982년 세계 최고 권위의 의학저널인 NEJM은 “담배를 하루에 1.5갑 피우는 사람의 폐 조직 검사에서 나온 폴로늄 방사선량은 1년간 300회 정도의 가슴 X-ray 검사를 한 것과 같은 수준”이라고 보고하였습니다. 박재갑 국립중앙의료원장은 “일본에서 넘어오는 미량의 방사성 물질은 두려워하면서도 담배에 들어있는 방사성 물질에는 둔감한 게 현실”이라며 “방사성 물질의 함유량을 따질 게 아니라 미량이라도 유해할 수 있는 만큼 반드시 담배를 끊어야 한다.”고 권고했습니다.



흡연을 하는 학생이  
흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가  
평균 2.54cm 작은 편이다.



흡연이 체중 조절에  
도움이 된다고 믿고 있으나  
도움이 된다는 근거 없다



청소년에서의 흡연은  
우울증과 상관성이 있어  
자살에 영향을 미친다.



니코틴 중독, 폐기능 및 폐성상저하,  
천식, 조기 복부 대동맥죽상경화증을  
유발하며, 이후 다른 만성 질환을  
유발합니다.



흡연은 조기 사망의 원인이며,  
성인흡연자에게서 주로 발생하는 질환의  
초기 증상이 이미 초기 성인기  
흡연자에게 나타납니다.



비흡연 도래에 비해  
기침, 가래, 숨참,  
천명 등의 증상이 더 많이  
나타나며



운동기능 저하가 나타납니다.  
청소년 흡연자에게서 우울증,  
주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 등이  
많이 발견되며 (음주, 분도 흡입 등의  
행위를 이끌 수 있는 요인이 되어)  
약물 과다복용 및 약물 의존도를  
증가시킵니다.

봄철 불청객인 황사와 미세먼지는 주로 3~4월에 집중되고 있습니다. 건강을 위협하는 황사와 미세먼지로 피해를 최소화하기 위한 건강관리를 알아보겠습니다.



1  
2  
3

외출 시 마스크 착용하기(KF 94)

야외활동은 자제, 활동량 줄이기

물과 비타민C가 충분한 음식 섭취하기

미세먼지 예보확인: APP: 에어코리아 다운로드

4

오염 물질이 유입되므로 창문  
되도록 열지않기(환기는 10분간)



미세먼지 민감군 학생은 특히 유의!  
(천식, 알레르기, 심혈관질환 등)

사이버경찰청  
디지털 성범죄  
피해자 지원센터

여성긴급전화

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지  
원센터

(063-246-1375)

www.police.go.kr

02-735-8994

국번없이 1366  
(24시)

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다.

성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해를 입은 학생은 성고충 상담  
선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가 의 문제가  
아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는  
사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때  
에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과  
생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성고충 상담창구(보건실)

본교에서는 학생의 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 성고충 상담창구(보건실) 운영하고 있으니, 도움을 받으시기 바랍니다.