

6월 보건소식지

발행일 : 2024.06.
담당: 보건교사



올바른 약물 사용

약(의약품)이란?

질병을 예방하거나 진단하고 치료하며, 고통을 줄이기 위해 사용하는 특정한 화학물질

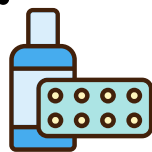
아플 때 무조건 약을 사용하나요? ❌

우리 몸은 면역력이 있어 자연적으로 치유되는 경우도 많기 때문에 무조건 약을 사용할 필요는 없습니다. 몸이 아프면 잘 먹고 휴식을 취하여 몸이 회복하도록 도와주어야 합니다.

약의 종류



잘 사용하면 약 잘못 사용하면 독



반드시 **정해진 약을 먹어야** 하며,
다른 사람의 약을 먹지 않습니다.

약은 처방받은 대로 먹습니다.
용량과 용법을 지켜 약을 복용합니다.



약은 음료수나 우유가 아닌
물과 함께 먹습니다.

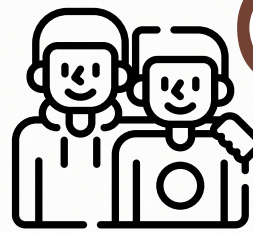
사용 기한이 지난 약은 먹지 않습니다.
약을 버릴 때는
약국의 폐의약품 수거함에 버립니다.



자아 존중감 높이기

자아 존중감이란?

자기 자신을 가치 있게 여기는 태도나 생각



너는 소중한 존재야.

자아 존중감이 높은 사람은 나 자신을
소중히 여기고 다른 사람도 존중합니다.

자아 존중감을 높여봅시다.

- ➡ **긍정적으로** 생각하고,
다른 사람에 대해서도 **긍정적으로** 평가해요.
- ➡ 스스로에게 자부심을 가지고,
다른 사람과 **비교하지** 않아요.
- ➡ 가족, 친구들을 소중히 여기고
솔직하게 감정 표현을 해요.
- ➡ 나의 꿈을 이루기 위해 **목표를 세우고 실천**해요.



[출처: 슬기로운 생활속의 보건 6, 교학사, 90P]

보건퀴즈

()학년 이름: _____

- 아플 때는 무조건 약을 사용해야 한다? (O , X)
- 약은 음료수나 우유가 아닌 물과 함께 복용한다?
(O , X)
- ()이란 자기 자신을 가치 있게 여기는
태도나 생각을 말한다. ()이 높은 사람은
나 자신을 소중히 여기고 다른 사람도 () 합니다.

6/13(목)까지 보건실로 제출해주세요.
6/14(금) 추첨을 통해 선물을 드립니다.