



<약물 오남용 예방>

올바른 의약품 사용



의약품에도
유통기한이 있다구!

알약	1개	이개봉시 사용기한까지
시럽	1개	개봉후약 (1개월)
연고	1개	개봉후약 (6개월)
안약	1개	개봉후약 (1개월)
처방약	1개	처방일수까지

1 전문가와의 상의

의약품은 반드시 의사,
약사 등 전문가의 판단에
따라 사용해야 해!



2 사용 기한 확인

의약품을 사용하기전!
의약품 이름, 모양,
사용기한을 반드시
확인해야 해!



증상이 비슷하더라도
전문가와 상의없이
예전에 처방받은 약이나
다른 사람의 약을
먹으면 안돼!

출처: 학생건강정보센터



실온 약: 1~30도, 냉장 약: 2~8도

3 보관방법 확인

의약품은 종류마다
보관장소와 보관방법이
모두 달라~
알맞은 보관방법을
확인하고 지키지!



'약물 오남용'이란?

의도적이 아니지만
약물을 잘못 사용하여
피해를 보게 되는
'약물 오용'과
의도적으로 약물을
다른 목적을 위해 사용하는
'약물 남용'을 합친 말

출처: 학생건강정보센터

<흡연 예방>

간접흡연 알아보기



담배 연기에 노출된 어린이



금연 권유하기



실내 환기하기



흡연구역에서 멀리 떨어지기



담배 피우는 사람과 같이 있지 않기

간접흡연 피해 줄이기

<질병 예방>

미세먼지가 궁금해요

이세먼지가 나쁜 날에는 창문을 꼭 닫고 있는 것이 좋은가요? 공기청정기를 사용해도 환기를 해야 하나요?

환기를 전혀 하지 않으면 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈과 같은 **오염물질이 축적**되어 실내공기질이 나빠집니다.

미세먼지 농도가 높거나, 공기청정기를 사용하는 경우라도 실내 오염물질 농도를 낮추기 위해서는 짧게라도 **자연환기**가 필요합니다.



미세먼지로 인해 발생하는 특정 질병이 있나요?
미세먼지는 호흡기환자에게만 안 좋은가요?

미세먼지는 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 체내 활성산소를 생성하고 염증반응을 촉진하여 **신체 여러 장기에 영향**을 미칠 수 있습니다. 질환이 있는 경우 기존 **증상이 심해지거나 중증으로 진행**될 수 있어, 평소에도 질환을 적극적으로 치료하고 관리하는 것이 중요합니다.



미세먼지가 매우 나쁜 날에 평소대로 운동을 해도 괜찮은가요?

운동할 때에는 자연적으로 **공기 흡입량이 늘어나**므로 **미세먼지에 더 많이 노출**됩니다. 미세먼지가 나쁜 날에는 **실외에서 격렬한 운동을 자제**하고, **실외보다는 실내로 장소를 바꾸어 가볍게 운동**하는 것이 좋습니다.



출처: 질병관리청

<질병 예방>

구강건강, 왜 중요해요?



구강 건강이 나빠지면, 우리 몸 전체의 건강에 영향을 줍니다. 치아가 아프면 잘 먹지 못해서 우리 몸이 허약해지고 입 속 세균은 당뇨, 뇌졸중 등 질환을 일으킬 수 있어요.



구강 건강은 우리 몸의 이상증상을 알려주는 신호등 역할도 해요. 구강의 이상 신호는 몸 건강의 발간불을 의미해요. 또한 **출치가 생긴 치아는 치료를 해도 원래대로 돌아갈 수 없어요.** 따라서 평생 사용할 영구치를 건강하게 관리하는 것이 매우 중요해요! 앞으로 **매월 보건소식지**를 통해 치아건강을 지키는 방법을 알아보도록 해요!

출처: 한국건강증진개발원

건강 Q&A

◎ 아래 문제를 풀어 4월 까지 **교우실 옆 <건강퀴즈 응모함>**에 응모한 학생 중 정답자는 추첨을 통해 상품을 드립니다.

학년 반 이름:

1. 의약품은 유통기한이 없기 때문에 다 먹을 때까지 계속 사용해도 된다. () o x 문제
2. 간접흡연의 피해를 줄일 수 있는 방법 1가지를 써보세요. ()
3. 환기를 하지 않으면 실내에 오염물질이 쌓여 공기질이 나빠지므로 미세먼지가 나쁜 날도 짧게라도 환기시키는 것이 좋다. () o x 문제
4. 구강건강이 중요한 이유를 1가지 써보세요. ()