



4월 보건 소식지

2022- 호
2022. 4. 4.

(54301) 김제시 광활면 광활 11길 37 전화번호: 교무실 063-545-1379 행정실 063-543-3048



기본적인 의약품을 알아봐요!

후시딘과 마데카솔

후시딘은 살균 효과가 있어요. 그래서 상처가 처음 생겼을 때 발라요. 마데카솔은 재생효과가 있어요. 흉터가 지지 않도록 상처가 조금 아문 후에 발라요.

타이레놀정 80mg

타이레놀은 열이 났을 때 열을 내리기 위해 먹는 해열제입니다. 타이레놀은 복용량이 매우 중요해요. 어린이들은 나이와 몸무게에 따라 복용량이 다르니 꼭 확인하고 약을 복용하세요.

아세트아미노펜은 복용량을 지키면 안전한 성분입니다.								
	4~6개월 7~7.9kg	7~23개월 8~11.9kg	만 2~3세 12~15.9kg	만 4~6세 16~22.9kg	만 7~8세 23~29.9kg	만 9~10세 30~37.9kg	만 11세 38~42.9kg	만 12세 43kg이상
1회 용량	아린이 타이레놀 현탁액 2.5ml	3.5ml	5ml	7.5ml	10ml	12.5ml	15ml	20ml
권장 용량	아린이 타이레놀 정 80mg 1정	1정 또는 2정	2정	3정	4정	5정	6정	8정
량	타이레놀 정 160mg		1정 또는 2정	1정 또는 2정	2정 또는 3정	2정 또는 3정	3정	4정

(출처: 타이레놀 공식 홈페이지)

밴드

1. 일반 밴드

: 상처 연고를 바르고 그 위에 밴드를 붙여요.

2. 방수 밴드

: 상처가 덧나지 않도록 상처를 물로부터 보호해요. 하지만 피부 재생 효과는 없기 때문에 물이 닿을 때가 아니라면 떼어주는 게 좋아요.

3. 화상 밴드

: 화상을 입었을 때 붙일 수 있는 화상 전용 밴드예요. 1~2도 화상일 때에 붙일 수 있어요. 3도 이상의 화상을 입었을 경우에는 병원에 가세요.

4. 습윤 밴드 (메디폼, 듀오덤, 이지덤 등)

: 진물이 나지 않는 가벼운 상처에 붙여요. 상처에 소독을 한 후 아무것도 바르지 않은 상태에서 붙여요. 그러면 흉터 걱정이 없습니다.



약물 오·남용을 예방해요!

약물 오용이란?

의학적인 목적으로 사용하지만, 의사의 처방에 따르지 않고 임의로 사용하거나 처방된 약을 제대로 또는 지시대로 사용하지 않는 것을 말해요.

약물 남용이란?

의학적 목적이 아닌 다른 목적으로 사용하는 것을 말해요.

(출처: 원주시 보건소 홈페이지)

약 복용 10계명

1. 용량&용법대로 먹어요.
2. 약의 사용기한을 확인해요.
3. 약을 변형하면 안 돼요.
4. 약은 물과 함께 먹어요.
5. 부작용이 있을 때는 상담을 해요.
6. 안전한 곳에 보관해요.
7. 가정 상비약을 확인해요.
8. 다른 사람의 약을 먹지 말아요.
9. 오래된 약은 전문가와 상담해요.
10. 경험한 부작용을 전문가에게 알려요.

약물 오·남용이 우려되는 의약품

1. 살 빼는 약

: 살 빼는 약은 비만치료제나 체중조절약을 말해요. 살 빼는 약은 전문의약품으로, 병원에서 진료와 처방을 받아 약사가 조제해야 해요.

2. 공부 잘하는 약

: 공부 잘하는 약은 학생들의 잠을 쫓고 집중력을 높여준다고 해서 오·남용되고 있는 약이에요. 이 약은 향정신성 의약품이므로 반드시 의사의 처방에 따라 안전하게 사용해야 합니다.

(출처: 영등포구 보건소 홈페이지)



의약품 상식을 알아봐요!

약은 어떻게 버릴까요?

약을 종량제 봉투에 버리면 환경을 오염시키고 생태계 교란의 원인이 될 수 있어요. 그래서 약은 꼭 약국, 보건소, 보건진료소 등에 있는 ‘폐의약품 수거함’에 버려요.

약을 우유나 음료수와 먹어도 될까요?

우유나 음료수와 함께 먹으면 우리 몸이 약을 흡수하는 걸 어렵게 하고 약의 효과도 떨어뜨려요. 대부분의 약이 물에 가장 잘 녹을 수 있게 만들어졌기 때문에 물과 함께 먹을 때 가장 효과가 좋아요.

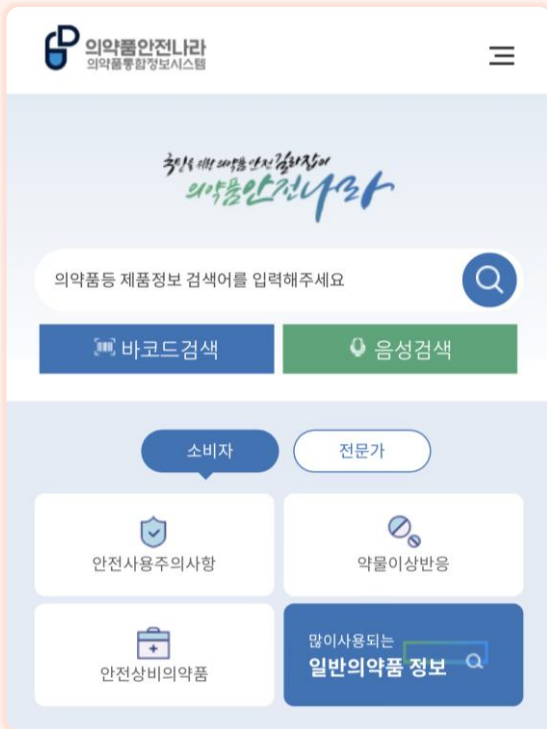
약에도 유통기한이 있나요?

약의 유통기한은 식품과 같이 종류마다 기간이 모두 달라요. 일반적으로 알약은 수개월, 물약은 1개월, 연고는 3개월, 가루약은 몇 주정도라고 해요. 하지만 약마다 유통기한이 다르기 때문에 적혀 있는 약의 유통기한을 지켜서 먹도록 해요.

비슷한 증상인데 남은 약을 먹어도 될까요?

비슷한 증상이지만 다른 질환일 수도 있고 약마다 유통기한이 있기 때문에 남은 약을 먹어서는 안돼요. 병원에 가서 약을 다시 처방 받거나 약국에 가서 다시 약을 사서 먹는 것이 좋아요.

의약품 정보를 쉽게 알 수 있는 방법이 무엇인가요?



‘의약품안전나라’에서 의약품을 검색하세요. 효능이나 복용 방법, 주의사항, 약물 이상반응 등을 알 수 있어요. 일반의약품 정보도 알려줘서 유용해요.

(출처: 식품의약품안전처, 의약품안전나라)



이 달의 보건 기념일

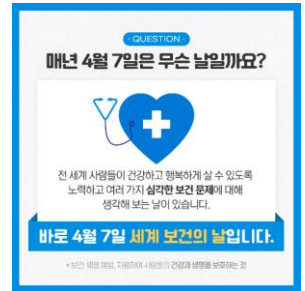
4월 7일은 세계 보건의 날!



오늘은 4월에 있는
보건 기념일을 살펴볼까요?

매년 4월 7일은
세계 보건의 날 입니다.

세계 보건의 날이란,
전 세계 사람들이 건강하고
행복하게 살 수 있도록
노력하고 여러 가지 심각한
보건 문제에 대해 생각해
보는 날입니다.



공공 보건의 중요성을
알리고 전 세계의 관심과
협력을 이끌어 내기 위해
만든 ‘세계 보건의 날’
오늘만큼은 보건에 대해
한 번 더 생각해 봅시다!



퀴즈로 정리

OX 퀴즈를 풀어라!

주어진 문장이 맞으면 O에 적힌 글자, 틀리면 X에
표시해주세요!

- 해열제를 먹을 때에는 복용량을 확인하고 먹어요.
(O / X)
- 상처에 습윤밴드를 붙이면 흉터를 예방해줘요.
(O / X)
- 약을 버릴 때에는 일반 종량제 봉투에 넣어 버려요.
(O / X)
- 약에도 유통기한이 있어요.
(O / X)
- 비슷한 증상이 있을 때에는 예전에 처방 받았던 남은 약을 먹어요.
(O / X)

4월 15일(금)까지 정답을 오려 소리함에 넣어주세요!!!

학년 반 이름 ()