

# 2023학년도 4월 보건소식지

학산고등학교

http://h-s.hs.kr

(56192) 전북 정읍시 학산로 89(상동)

(063) 570-1500

## 보건의 날

4월 7일은 제51회 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.

국민의 보건 의식을 향상시키고 보건의료 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위하여 제정한 국가기념일입니다. 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. 건강에 대한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.



## 봄철 알레르기 예방

아름다운 자연이 깨어나는 봄이 다가왔습니다. 하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은 않은 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알레르기가 더 심해지기 때문입니다.



### 알레르기 비염

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈주의 가려움증, 코막힘의 주요증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있어요.



마스크 착용



물 자주 마시기

외출시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.

### 알레르기 결막염

눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.



인공눈물 사용, 눈 주위 냉찜질하기



깨끗하게 손 씻기

더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요!

### 아토피 피부염

주로 유아에게서 흔히 나타나고, 성인까지 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한 가려움을 동반해요.



우유, 달걀흰자 피하기



미지근한 물로 목욕하기

피부염을 악화시키는 우유나 달걀 흰자를 피하고, 부드러운 소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해 미지근한 물로 목욕하고 저자극성 비누나 아토피 전용 세정제를 사용하는 것도 좋아요.

## 황사 및 미세먼지 발생시 건강관리

### 미세먼지 관련 기저질환 질병결석 인정 안내

대상: 미세먼지 관련 기저질환자

(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기질환, 심혈관질환 등)

해당사항: 의사소견서 및 진단서를 사전 제출한 경우

우리 지역의 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상인 경우

질병결석이 인정당일 수업 시작 전(8시 50분 이전) 담임교사 연락한 경우



※ 단 미세먼지의 유관성이 드러나는 의사 소견 또는 향후 치료의견 명시 필요함.

※ 학생의 각 학년과정의 수료에 필요한 출석 일수는 해당 학년 수업일수의 3분의2 이상이 되어야 함

### 미세먼지 농도 및 행동 요령

예보내용		농도별 예보등급 (μg/m³)			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보 물질	미세먼지(PM10)	0~30	31~80	81~150	151 이상
	초미세먼지(PM2.5)	0~15	16~35	36~75	76 이상
행동 요령	*취약계층	건강관리 및 적절한 치료 유지	몸상태에 따라 유의하여 활동	무리한 실외활동 자제	가급적 실내활동
	일반인	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제	장시간 또는 무리한 실외활동 자제

※ 취약계층 : 어린이, 노인, 임산부, 기저질환자(심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등)

### 실내·실외 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

#### 실내에서는...



외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.



미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가급적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해주세요.



미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.



음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

#### 실외에서는...



미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 자제해주세요.



미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.



외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.



불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

## 봄철 눈병 예방

**주의** 눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

### 알레르기성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

### 유행성 결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후에나 회복이 되어 가장 치료기간이 길고 전염력이 강합니다.



## 봄철 눈병, 예방과 치료

### 👁️👁️ 4가지 행동요령



- 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손씻기를 시행합니다.
- 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
- 대중식당 등에서 청결에 의심이 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해서 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
- 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.

## 봄철 조개류 독소 식중독



### 조개류 독소

매년 3월부터 남해 연안을 중심으로 발생하기 시작해 동·서해안으로 확산되며, 해수온도가 15~17℃일 때 최고치를 나타내다가 18℃이상으로 상승하는 6월 중순 경에는 자연소멸되며, 증상에 따라 마비성, 설사성, 기억상실성 조개류 독소로 구분됩니다.

### 조개류에 축적된 독소

냉장·냉동하거나 열을 가해도 독소량이 줄어들지 않으므로, 봄철 바닷가에서 조개류를 개인이 임의로 채취해 섭취하는 일이 없도록 주의해야 합니다.

## 담배관련 Q&A

**Q** 흡연자가 금연을 하면 건강상태가 원래대로 돌아오나요?

**A** 오랜기간 흡연을 한 사람이 금연을 한다고 해서 건강상태가 원래대로 돌아가기는 어렵습니다. 타르가 쌓여서 까맣게 된 폐와 이미 과사가 진행된 손가락, 발가락은 치료할 수도 없고, **다시 회복되지도 않습니다.** 하지만 **금연을 하면 건강상태가 더 악화되는 것을 예방하고, 건강상태 유지를 위해 필요합니다**

**Q** 청소년 흡연이 성인 흡연보다 건강에 해로운 이유는 무엇인가요?

**A** **성인보다 더 빠르고 쉽게 담배에 중독되기 쉽고, 골격과 호흡기관이 완전히 성장하지 못한 상태이므로 성인보다 해롭습니다.**

**Q** 전자담배[아이코스 등 포함]는 일반(궐련) 담배보다 덜 해로운가요?

**A** 전자담배에도 니코틴이 들어있고, 궐련형은 타르도 포함되어 있습니다. 따라서 일반 담배를 필 때 발생하는 질환이 전자담배를 이용하는 사람에 게도 동일하게 발생할 수 있습니다. 즉, 일반 담배보다 건강에 덜 해롭다고 설명하는 것과 금연보조제로 활용한다는 것은 **아직까지 과학적 근거가 부족한 상태입니다.**

## 학교는 금연구역

**학교 전체와 절대보호구역은 금연구역**  
(절대보호구역: 학교출입문부터 50m까지)

국민건강증진법 제34조

금연구역에서 흡연하는 경우 10만원 이하의 과태료 부과



## 성고충상담실(보건실) 운영 안내



성희롱·성폭력과 관련된 괴롭힘을 당하고 있거나 고민이 있을 때 여러분을 돕기 위하여 <성 고충상담실>을 운영하고 있으니 필요할 때 언제든지 보건실에서 상담할 수 있습니다.

## 보건교육관련 일정

- 4월 3일 - 고등학교 2, 3학년 결핵검진(흉부X-선 촬영)