



# 4월 보건소식

가정통신문

2025.4.1.(화)

발행부서 : 보건부

전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / <http://www.hamyol.hs.kr> / 861- 0887(교무실) 861- 0888(행정실)

벚꽃은 만개하고, 싱그러운 초록빛이 야외활동을 설레게 하는 4월입니다. 그러나 미세먼지로 야외 활동과 건강관리에 더 세심한 주의가 필요한 시기이기도 합니다. 올바른 생활습관 실천으로 즐겁고 건강한 4월이 되시길 바랍니다.

## 4월 7일, 세계 보건의 날

매년 세계보건기구(WHO)는 가장 우려하는 보건 문제들에 대한 세계의 관심을 가지기 위해 **4월 7일을 세계 보건의 날**로 제정하였습니다.

올해 2025년 세계 보건의 날 주제는 "Healthy beginnings, hopeful futures" 바로 **"건강한 시작, 희망찬 미래"**입니다.

☆ 산모와 아기의 건강은 건강한 가족과 지역사회의 토대이며 우리 모두의 희망찬 미래를 보장하는 데 도움이 됩니다. 예방가능한 산모 및 신생아 사망을 종식시키기 위한 노력을 강화하고, 여성의 장기적인 건강과 복지를 우선시하도록 1년간의 캠페인이 시작됩니다.

## 봄철 꽃가루 알레르기 대비

### 꽃가루 알레르기란?

꽃가루가 눈이나 코로 들어왔을 때, 해로운 물질로 잘못 인식해 알레르기 반응을 일으키는 것

### 봄철에 유행하는 이유?

겨울 동안 잠들었던 식물들이 봄에 꽃을 피워 꽃가루를 대량 방출하며, 따뜻한 봄바람이 꽃가루를 퍼뜨려 봄철 알레르기에 노출되게 됨

### 꽃가루 알레르기의 증상



### 꽃가루 알레르기 예방법

#### 꽃가루 심한 시기 확인

봄철에는 **기상 정보를 미리 확인**해 \* 꽃가루가 심하지 않은 때 활동함으로써 알레르기로 인한 불편감을 줄임

\* 기상청 날씨누리 : 꽃가루농도위험지수를 4단계로 분류, 단계별 대응요령 안내

\* 국립기상과학원 : 주요 도시 8곳의 꽃가루 달력 제공

#### 실내 환경 관리



실내 공기 정화

공기정화장치를 사용해 실내공기 중의 꽃가루 제거

(환기는 꽃가루 농도가 낮은 시간에 짧게 시행)



실내 청소

주기적으로 실내 바닥, 침구류와 가구 청소



침구류 세탁

침구류는 최소한 일주일에 한 번 60도 이상의 온수로 세탁

#### 생활 습관 관리



야외 활동 시간 조정

늦은 오후나 비 온 직후 등 꽃가루 농도가 낮은 시간대에 야외활동 계획



보호장구 착용

마스크, 안경 등 보호장구를 착용해 꽃가루 흡입과 접촉 최소화



옷 털기

집에 들어가기 전 옷을 털어 꽃가루의 실내 유입 차단



개인위생 관리

외출 후 바로 옷을 갈아입고, 깨끗이 씻는 등 꽃가루가 묻지 않도록 위생 관리

### 꽃가루 알레르기 치료법

1. 코 세척 : 생리식염수로 비강 세척
2. 항히스타민제 복용 : 알레르기 반응을 일으키는 히스타민을 차단해 증상 감소
3. 코 스프레이 사용 : 코막힘 완화
4. 점안액 사용 : 눈 가려움, 충혈, 눈물 등 증상 완화




## 봄철 야외 활동 시 참진드기 조심

**중증열성혈소판감소증후군(SFTS)** 매개체인 참진드기는 봄부터 활동을 시작하여 9월에 가장 많이 발병합니다. 국내에서는 **작은소피참진드기**가 가장 많이 서식하고 있습니다. SFTS 바이러스에 감염된 참진드기에 물려 감염되는데, 고열(38℃ 이상), 소화기증상(오심, 구토, 설사 등), 의식저하, 혈소판 감소 등을 보입니다.



▲ 작은소피참진드기

## 참진드기를 피하는 방법

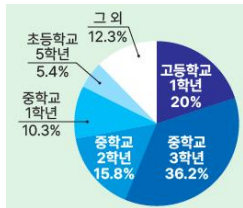
-  풀밭에 오래 머무르지 않기  
- 발목 이상 높이의 풀밭에 들어가지 않기  
- 풀밭에서는 30분 이상 앉거나 눕지 않기
-  야외활동 시 긴소매 옷, 긴 바지 착용  
- 진드기 기피제를 신발, 양말, 바지 등에 적절한 주기로 사용하기
-  야외활동 후 반드시 씻기  
- 시원한 물로 목욕 또는 샤워하며  
씻을 때 잘 관찰하기

\* 몸에 붙은 참진드기를 발견할 경우, 의료기관을 방문하여 안전하게 제거하기

## 청소년 음주의 위험성

### 점점 낮아지는 음주 시작 연령

청소년이 처음으로 1잔 이상 술을 마셔본 나이



출처 : 청소년건강생태조사 통계(2023)



### 청소년에게 음주가 더 위험한 이유

1. 폭음할 가능성 증가
2. 성인기 알코올 중독 위험성 증가
3. 비행 행동의 시작점
4. 영구적인 뇌손상 가능성 증가

### 미디어에서 노출되는 음주 장면 비율

드라마/예능 프로그램  
중 음주 장면 송출 비율

\* 최근 5년간 시청률 상위 프로그램 기준



OTT 콘텐츠 중  
음주 장면 묘사 비율

\* 2023년 기준 OTT 100편  
통계(넷플릭스, 티빙, 웨브 등)



### 청소년 음주 장면 노출과 음주율

음주 확률 1.05배 증가 폭음 확률 1.13배 증가

### 음주의 심각성을 미화하는 주류 마케팅

귀여운 캐릭터를 노출시키며 직·간접적인 음주 권장

기존 친숙한 제품과의 콜라베이션 등으로 주류구매에 친근감 유도



## 4월 25일, 세계 말라리아의 날

매년 4월 25일은 말라리아의 예방 및 퇴치를 위해 2007년 세계보건기구(WHO)에 의해 세계 말라리아의 날을 제정하였습니다.

모기에 물리지 않는 것이 말라리아 예방의 최선입니다!



야간활동 자제  
(해질녘~새벽시간)



야외활동 후 샤워



밝은 색의 긴 옷 착용



기피제와 살충제 사용



모기 서식처 제거



방충망 정비

## 4월 마지막주, 세계 예방접종 주간

매년 4월 마지막 주는 세계보건기구(WHO)가 지정한 세계 예방접종 주간으로, 예방접종의 중요성과 가치를 알려 모든 사람이 예방접종을 통해 감염병을 예방할 수 있도록 노력하자는 의미를 담고 있습니다.

2025년에는 '모두를 위한 면역은 인간적으로 가능하다, Immunization for ALL is Humanly Possible'이라는 주제로 4월 24일부터 30일까지 세계 예방접종 주간이 진행됩니다.

예방접종은 백신으로 일으킨 면역 반응을 통해 실제 균에 노출되더라도 감염병을 발생시키지 않거나, 약간의 증상만 나타나도록 하며, 합병증 방지와 전파 차단, 집단 면역 형성 등 사회적으로 질환이 퍼지는 것을 방지하는 효과가 있습니다.

### 나이별 예방접종

신생아	<ul style="list-style-type: none"> <li>결핵(BCG) 예방 접종</li> <li>생후 4주 내 1회 접종</li> <li>중증 결핵 예방, 발병 최소화 등의 효과</li> </ul>
청년층	<ul style="list-style-type: none"> <li>A형간염 예방 접종</li> <li>6~12개월 간격으로 2회 접종 (A형간염 예방 접종 이력 및 유병 이력이 없는 경우)</li> <li>심한 피로감, 식욕 부진, 메스꺼움, 복통 등의 증상</li> </ul>
중장년층	<ul style="list-style-type: none"> <li>대상포진 예방 접종</li> <li>60세 이상 1회 접종 (이미 발병한 경우 회복 6~12개월 후 접종)</li> <li>발진/수포 발생, 지각 이상 등의 증상</li> </ul>
노년층	<ul style="list-style-type: none"> <li>폐렴구균 예방 접종</li> <li>1회 접종 (65세 이상일 경우 PPSV23 백신 접종 무료 지원)</li> <li>감기와 유사 증상, 침습성 폐렴구균 감염증은 매우 치명적</li> </ul>

예방접종은 감염병으로부터 우리를 보호하는 중요한 역할을 하므로 자신의 몸 상태와 나이에 맞는 백신을 확인해 예방접종 받으시기 바랍니다.