

# 3월 보건소식지

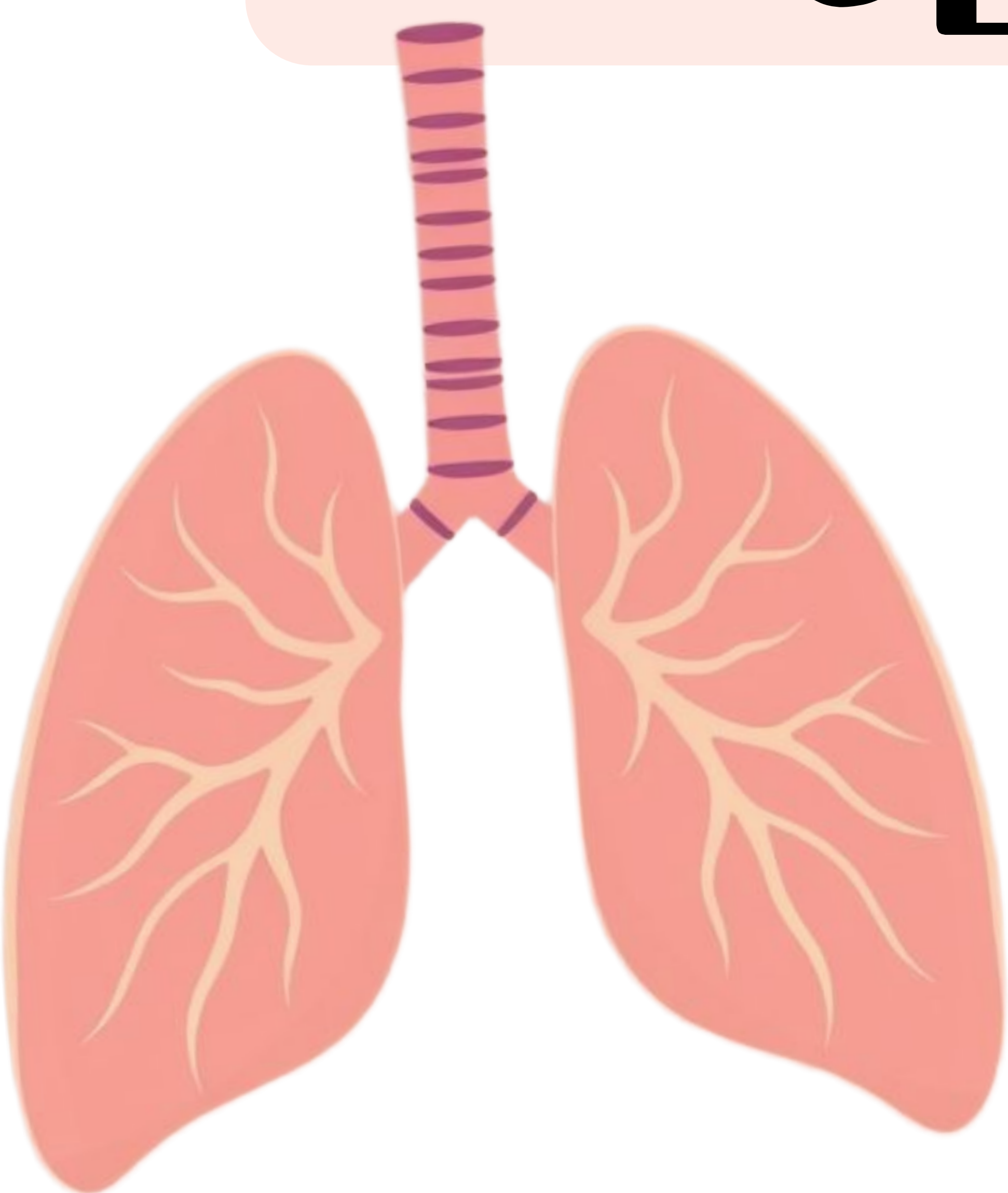
## “ 3월 20일 세계 구강 보건의 날 ”

구강검진의 중요성을 알리고, 올바른 구강 관리 습관을 심어주기 위해 지정된 날

1. 하루 세번 식사 후 양치하기
2. 칫솔질 뿐만 아니라 치실 등 사용하기
3. 물 자주 마셔 구강건조 방지하기



## “ 3월 24일 세계 결핵의 날 ”



결핵은 주로 공기를 통해 전파돼요,  
감염된 사람이 기침, 재채기, 말하기 등을 할 때 비말에  
포함된 결핵균이 공기 중에 퍼질 수 있어요.

예방방법

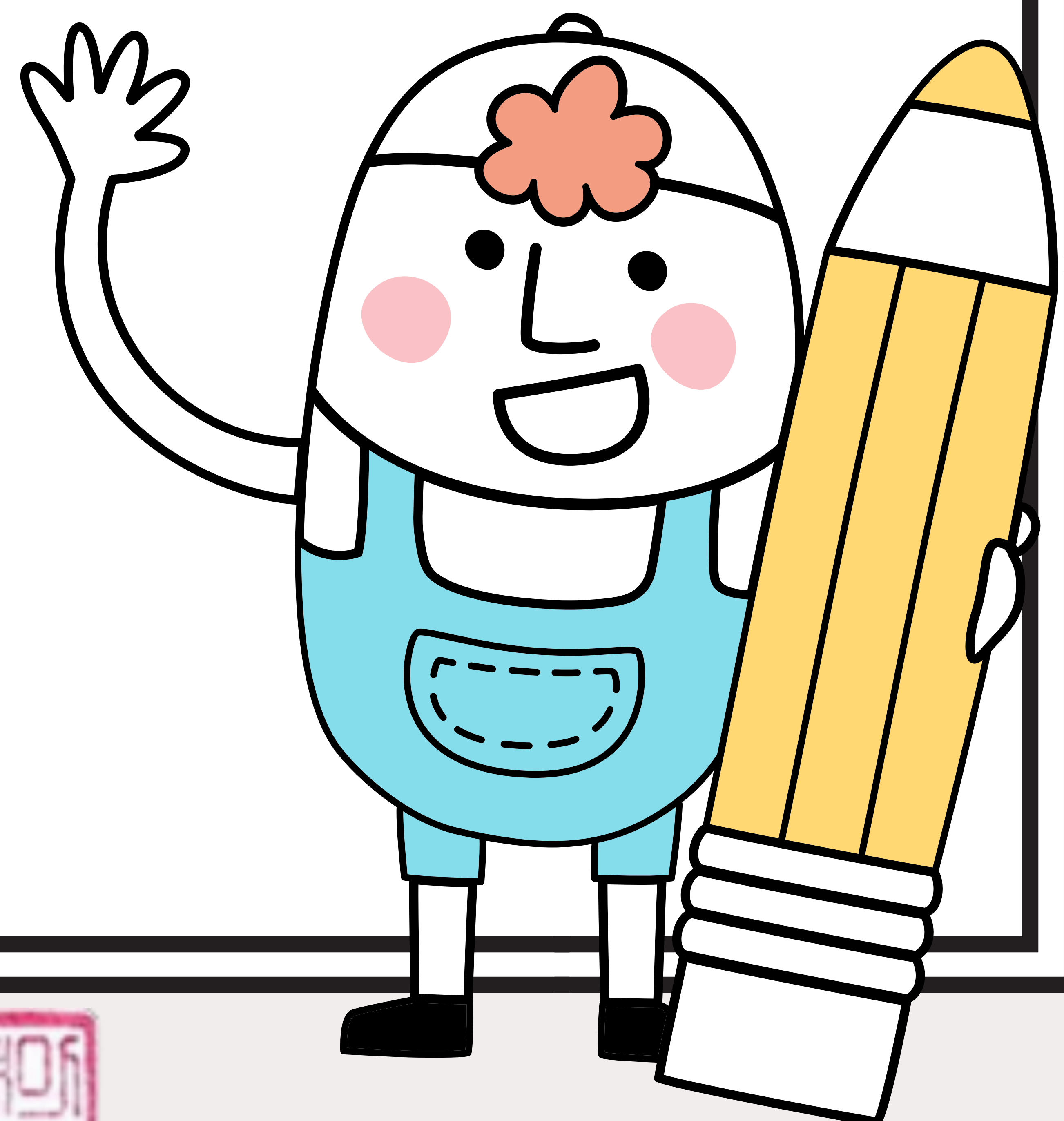
: 기침예절 지키기, BCG 예방접종, 면역력 지키기

### 새학기 증후군

새로운 환경에 적응하는 과정에서 나타나는  
자연스러운 현상이에요.

극복방법

1. 일정 수면 시간 유지
2. 규칙적인 식사
3. 적절한 휴식을 통한 스트레스 해소
4. 긍정적 마음 갖기
5. 원만한 관계를 통한 긍정적인 소통

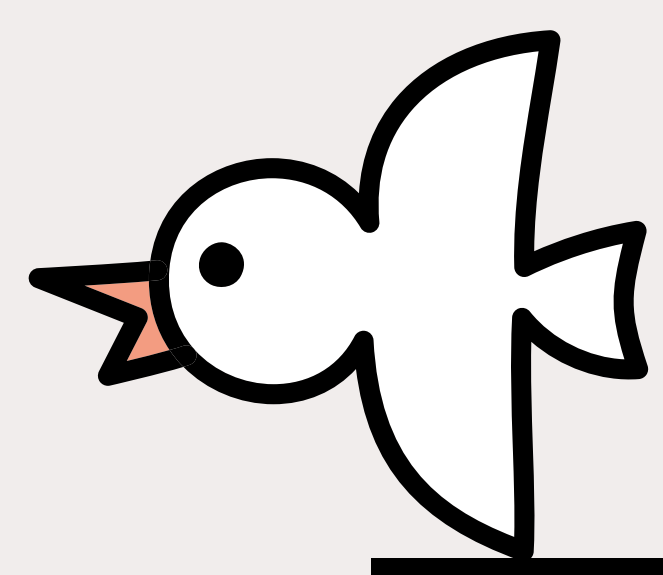


2025. 3. 5.

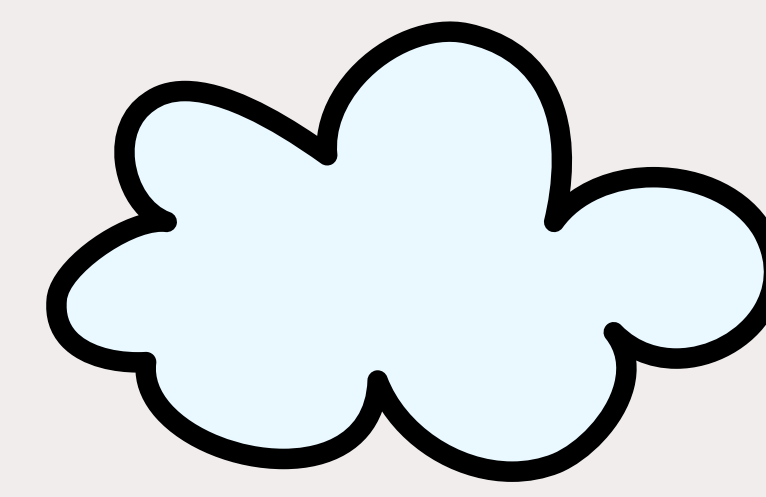
한국경마축산고등학교장







봄바람과 함께 찾아오는 불청객, 알레르기!



## 알레르기 증상, 맞춤형 관리 tip!

- 1) **코물, 재채기** : 맑은 코물, 재채기는 알레르기의 가장 흔한 증상  
코막힘, 후각 감퇴를 동반할 수 있어요.

tip! 식염수로 코를 세척하거나, 알레르기 약(항히스타민제)를 복용하여 완화

- 2) **눈 가려움, 충혈, 눈물** : 알레르기성 각결막염의 주요 증상

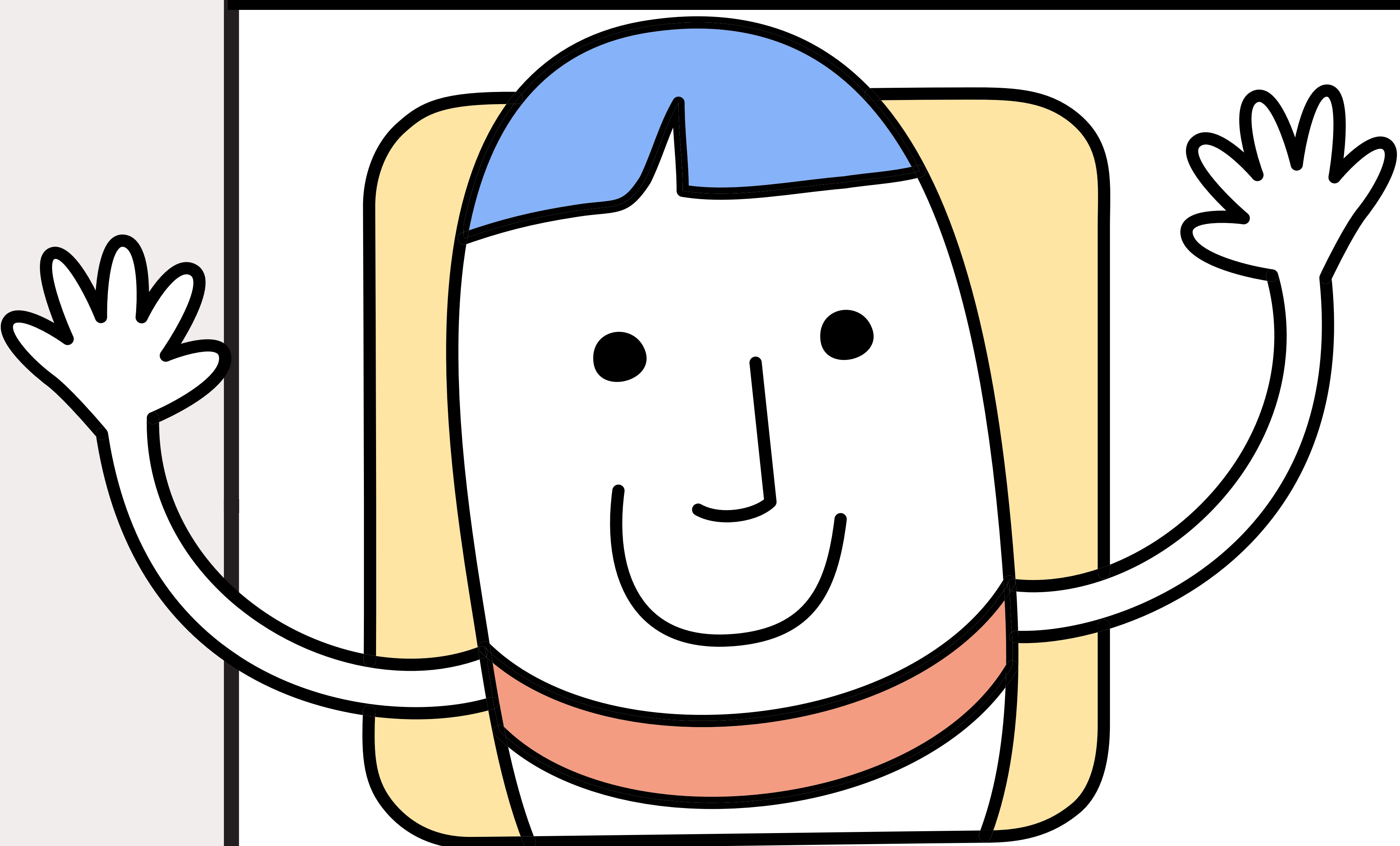
tip! 인공눈물을 사용하여 눈을 촉촉하게 유지, 냉찜질로 가려움증 완화

- 3) **피부 가려움, 발진** : 알레르기성 피부염의 대표 증상

습진, 두드러기가 나타날 수 있고 심한 경우 피부가 갈라지고 진물

tip! 보습제 사용으로 촉촉한 피부 유지

## 봄철 알레르기, 이렇게 예방해요!

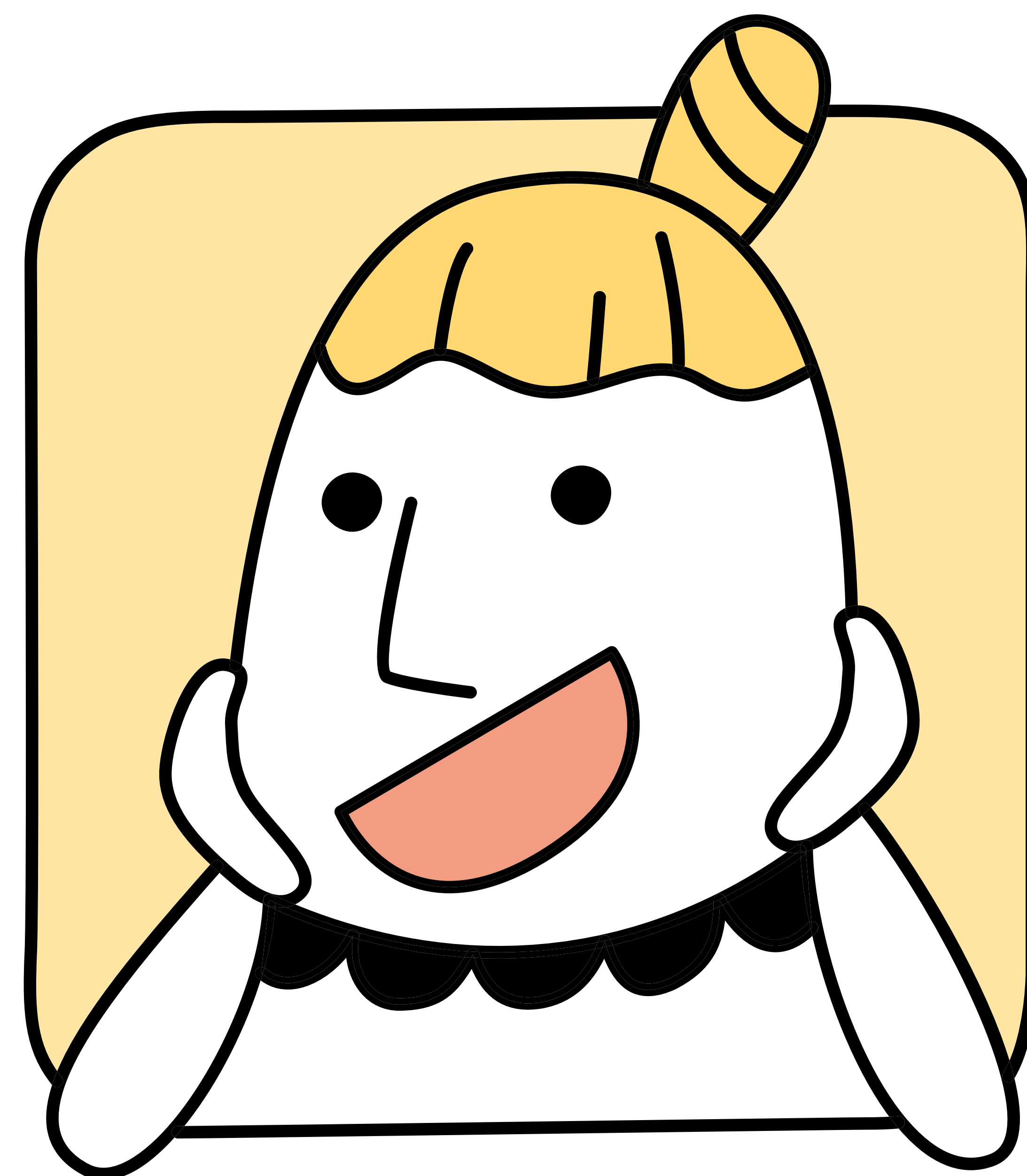


**실내 환기** 하루 2~3회, 10분씩 환기

**습도 유지** 적정 습도(40~60%)

**꼼꼼히 청소** 먼지 쌓이기 쉬운 부분 청소

**개인위생** 손씻기, 마스크 착용 등



2025. 3. 5.

한국경마축산고등학교장

