



4월 보건소식

발행 : 교 장

발행처 : 보 건 실

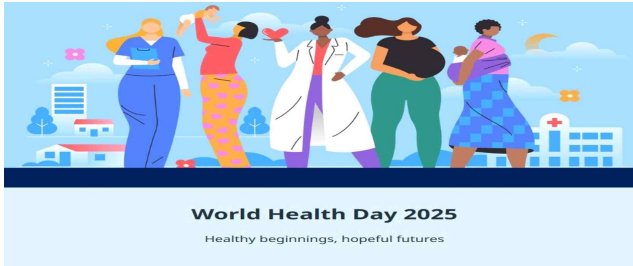
발행일 : 2025.04.01.

4월 7일은 세계 보건의 날

매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건 위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 “세계 보건의 날” 행사를 합니다.

2025년 4월 7일에 기념되는 세계보건의 날은

"건강한 시작, 희망찬 미래, Healthy beginnings, hopeful futures"가 캠페인 제목으로, 전 세계의 모성과 신생아의 건강을 개선하고, 의료 접근성을 높이며, 이러한 사망을 예방하기 위한 정책과 프로그램을 강화하는 것을 목표로 합니다. 이를 통해 모든 어머니와 아기가 건강한 삶을 시작할 수 있도록 지원하고, 더 나은 미래를 향한 희망을 심어주고자 함에 있습니다.



봄철 알레르기 예방 안내

1

아름다운 자연이 깨어나는 “봄”이 다가왔습니다. 하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은 않을 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알레르기가 더 심해지기 때문입니다.



2

알레르기 비염

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈의 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.

3

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~!

4

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.

환절기 건강관리법

❖ 외출 시 항상 겉옷 챙기기
날씨가 따뜻해도 항상 겉옷을 챙겨주세요! 환절기는 일교차가 심하기 때문에 감기에 걸리기 쉽습니다.



❖ 규칙적으로 운동하기
너무 힘들지 않을 정도의 규칙적인 가벼운 운동은 숙면을 돕고 신진대사를 활성화시켜 면역력을 높여줍니다.



❖ 따뜻한 물 자주마시기



미세먼지가 심한 환절기에는 호흡기 질환이 많습니다. 따뜻한 물을 자주 마셔 호흡기의 이완과 청결을 유지해주세요.

약물오남용 예방 교육

양성평등 교육

식품의약품안전처

한국약물안전관리원

약물오남용이란?

- 약물 오용 -

- ✓ 약물을 질병 치료의 목적으로 사용하지만 **잘못된 방법으로 사용하는 것**
- ✓ 약물을 처방받은 **지시와 용량대로 사용하지 않고 자신의 판단에 따라 잘못 사용하는 것**
- ✓ **본인에게 처방되지 않은 약물을 복용하는 것**

의사선생님이 1알 먹으면 잠이 분명 온다고 했는데 잠이 안와서 괴로워. 1알 더 먹어야지.



식품의약품안전처

한국약물안전관리원

약물오남용이란?

- 약물 남용 -

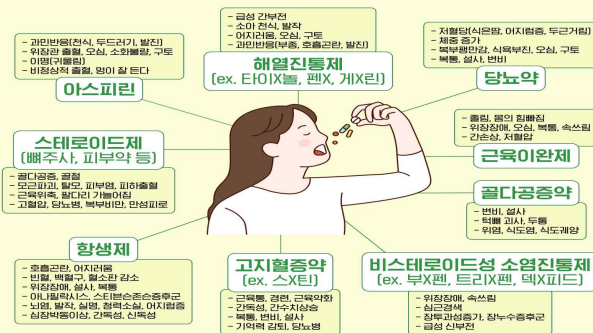
- ✓ 약물을 **의도적으로 다른 목적을 위해 사용하는 것**
- ✓ 약물을 질병 치료의 목적이 아닌 **신체적, 정신적 변화를 위해 사용하는 것**
- ✓ 기분이나 행동의 변화를 위한 용도로 약물을 **부적절하게 사용하는 것**



식품의약품안전처

한국약물안전관리원

약물 오남용으로 인해 나타날 수 있는 부작용



식품의약품안전처

한국약물안전관리원

안전한 약물 사용을 위한 약물오남용 예방 방법!

- 1. 내가 받은 처방약 정보 정확히 알기**
처방받은 약의 정보를 정확히 이해하세요. 필요한 경우 복용법, 용량, 부작용 등을 의사 또는 약사에게 물어보세요.
- 2. 약의 복용법 지키기**
정해진 용량과 시간에 따라 복용하세요. 임의로 조기 중단하거나, 과다 복용하지 않도록 해야 해요.
- 3. 다른 사람과 약물 공유 금지**
자신의 약물 다른 사람과 공유하거나, 다른 사람의 약물을 복용하지 마세요.
- 4. 정체를 알 수 없는 약은 폐기하기**
사용하지 않는 약 또는 정체를 알 수 없는 약은 가까운 폐의약품 전용수거함에 배출해 주세요.
- 5. 약과 관련한 문제는 의사 또는 약사에게 상담하기**
약과 관련한 문제가 발생할 경우 즉시 의사 또는 약사에게 상담하세요.

양성평등이란?

성 평등이란 '성별' 때문에 차별받지 않는 것을 말합니다. 성별에 관계없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다.

생활 속 고정관념 생각해보기

여자와 남자는 달라야 해! 라는 고정관념은 옛날보다 약해지긴 했지만 여전히 나의 행동을 막습니다. 성 역할에 갇히지 않고 원하는 대로 행동할 자유가 있습니다. 때문에 고정된 성 역할에 따르지 않거나 다른 특성을 가지고 있다고 해서 공정하지 않게 대한다면 그것은 '차별'입니다.

성 평등! 나를 나답게 자유롭게

성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차이를 인정하고 동등한 인격체로 존중하는 것입니다. 성 역할 고정관념이 사라지면 자연스런 감정과 욕구에 따라 행동할 수 있고, 내가 가진 잠재력을 마음껏 발휘할 수 있습니다. 남자다움, 여자다움에서 벗어나 때, 차별과 편견이 사라질 때, 여자와 남자를 구분하고 가르는 대립과 갈등도 사라질 것입니다. '나다움'을 있는 그대로 인정받는 것, 성 평등은 우리 모두를 위한 것입니다.



바비인형이 살금살금 걷게 하는 건 어때?



우리 화장품으로 변신놀이를 해보자!



칼을 가지고 맛있는 요리를 해볼까?

건강하게 학교생활 하기

2025.3.5.

○학생편○

질병관리청

안전하고 건강한 스스로를 만들어요!

- 1. 개인 위생수칙 준수**
+ 올바른 손씻기, 기침예절, 마스크 착용 등 생활화하기
- 2. 건강한 생활 습관**
+ 충분한 수면과 균형 잡힌 식사로 면역력 유지하기
+ 알레르기 정보 선생님께 알리고, 원인식품 피하기
- 3. 비만 예방 실천**
+ 건강한 식단으로 초가공식품 섭취 줄이기
- 4. 안전사고 예방**
+ 야외 활동 시 안전장비 착용 등 안전수칙 준수하기
+ 사고 발생 시 응급조치 후 119 신고로 도움 요청하기

