

4월 7일, 세계 보건의 날 홍보



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

국민의 보건 의식을 향상시키고 보건의료 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위하여 제정한 국가 기념일입니다.

기념일입니다.

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

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 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.

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

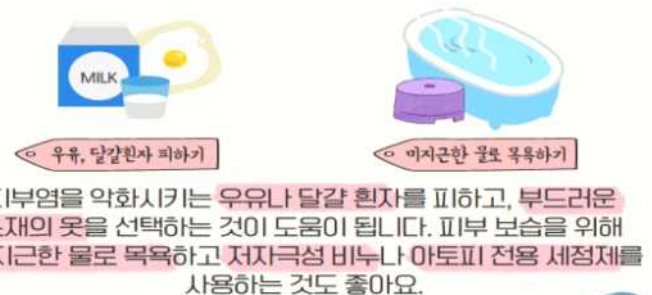
◦ 깨끗하게 손 씻기

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

4

아토피 피부염

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



◦ 우유, 달걀흰자 피하기

◦ 미지근한 물로 목욕하기

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

개인위생수칙 잘 지키기

◆ 손 씻기, 손소독제 사용 실천하기

- ① 화장실 사용 후, 청소 후
- ② 체육활동 후, 외출에서 돌아온 직후
- ③ 음식을 먹기 전, 수업 후 쉬는 시간
- ④ 코를 킁 후, 기침이나 재채기를 한 후



◆ 기침예절 실천하기



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.

티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.

자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.

◆ 매일 양치질 잘하기

- ① 매일 3번 이상 양치질을 올바르게 해요.
- ② 칫솔은 2-3개월마다 새로 교체해요.

또래 성폭력 예방

★ 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, **또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력**이 될 수도 있습니다.



★ 또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

★ 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사 표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기
(상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!

약물 오남용 예방교육



초등학교 어린이는 약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워 어린이에게 의약품 복용시킴엔 이상반응에 주의합니다.

학교 보건실에서는 아동들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며, 안정성이 높은 단일약품을 사용하고 있습니다.

◆ 약물의 올바른 사용법

의사, 약사의 지시나 법에 따라 처방, 용법, 치료목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것이며, 약은 일반물로 복용하는 것이 좋습니다.

고농도 미세먼지 대처요령



비만탈출, 운동습관 들이기

◎ 소아비만의 특징

단순히 세포의 크기가 커지는 성인비만과는 달리 **소아비만은 지방세포의 크기뿐만 아니라 수도 함께 증가하고, 그 세포수가 세 배나 되어 더욱 위험하다.**

◎ 초등학교 비만의 가정 내 지도 방법

초등학교 시기는 성장이 활발한 시기입니다. 초등학교 비만의 경우 키에 대한 걱정 체중을 유지 시키는 것이 목표가 되어야 하므로, **가정 내에서 열량이 적은 음식을 만들어 섭취하도록 하고 꾸준한 운동 및 올바른 생활습관의 지도가 가족 모두가 함께 실천해야 합니다.**



걸어다닐 수 있는 거리는 걸어다닌다.



엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.

매일 아침, 저녁 간단한 스트레칭을 하여 몸의 순환을 촉진시킨다.

집에서 오래 앉아 있거나 누워서 보는 습관을 없앤다.

<4월 보건소식지 출처: 교육부, 질병청, 참보건연구회 등>