

4월 7일, 세계 보건의 날 홍보



세계 보건의 날
4월 7일

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

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

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 의약품을 복용시킬 땐 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 **소아비만**은 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 음식**을 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 노는 습관을 없앤다.

<4월 보건소식지 출처: 교육부, 질병청, 참보건연구회 등>