

## 보건의 날

4월 7일은 제51회 ‘세계 보건의 날(World Health Day)’입니다.  
 국민의 보건 의식을 향상시키고 보건의료 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위하여 제정한 국가기념일입니다.  
 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

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



### 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.

### 알레르기 결막염

눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.



◦ 인공눈물 사용, 눈주위 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~!

### 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 흰자를 피하고, 부드러운 소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해 미지근한 물로 목욕하고 저자극성 비누나 아토피 전용 세정제를 사용하는 것도 좋아요.

## 황사 및 미세먼지 발생시 건강관리

### 미세먼지 관련 기저질환 질병결석 인정 안내

**대상:** 미세먼지 관련 기저질환자  
 (천식, 알레르기, 아토피, 호흡기질환, 심혈관질환 등)

**해당사항:** 의사소견서 및 진단서를 사전 제출한 경우  
 우리 지역의 미세먼지 농도가 ‘나쁨’이상인 경우  
 질병결석이 인정당일 수업 시작 전(8시 50분 이전) 담임교사 연락한 경우



※ 단 미세먼지의 유관성이 드러나는 의사 소견 또는 향후 치료의견 명시 필요함.  
 ※ 학생의 각 학년과정의 수료에 필요한 출석 일수는 해당 학년 수업일수의 3분의2 이상이 되어야 함

미세먼지 농도 및 행동 요령					
예보내용		농도별 예보등급 (㎍/㎥)			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보 물질	미세먼지(PM10)	0~30	31~80	81~150	151 이상
	초미세먼지(PM2.5)	0~15	16~35	36~75	76 이상
행동 요령	*취약계층	건강관리 및 적절한 치료 유지	몸상태에 따라 유의하여 활동	무리한 실외활동 자제	가급적 실내활동
	일반인	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제	장시간 또는 무리한 실외활동 자제

■ 취약계층 : 어린이, 노인, 임산부, 기저질환자(심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등)

실내·실외 미세먼지  
건강피해 예방을 위한 행동요령

실내에서는...


외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.


미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가급적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해주세요.


미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.


음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

실외에서는...


미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 자제해주세요.


미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.


외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.


불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

## 봄철 눈병 예방

**주의** 눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

### 알레르기성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

### 유행성 결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후에나 회복이 되어 가장 치료기간이 길고 전염력이 강합니다.



## 봄철 눈병, 예방과 치료

👁️👁️ 4가지 행동요령



- 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손씻기를 시행합니다.
- 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
- 대중식당 등에서 청결에 의심이 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해서 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
- 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.

## 봄철 조개류 독소 식중독



### 조개류 독소

매년 3월부터 남해 연안을 중심으로 발생하기 시작해 동·서해안으로 확산되며, 해수온도가 15~17℃일 때 최고치를 나타내다가 18℃이상으로 상승하는 6월 중순 경에는 자연소멸되며, 증상에 따라 마비성, 설사성, 기억상실성 조개류 독소로 구분됩니다.

### 조개류에 축적된 독소

냉장·냉동하거나 열을 가해도 독소량이 줄어들지 않으므로, 봄철 바닷가에서 조개류를 개인이 임의로 채취해 섭취하는 일이 없도록 주의해야 합니다.

## 담배관련 Q&A

**Q** 흡연자가 금연을 하면 건강상태가 원래대로 돌아오나요?

**A** 오랜기간 흡연을 한 사람이 금연을 한다고 해서 건강상태가 원래대로 돌아가기는 어렵습니다. 타르가 쌓여서 까맣게 된 폐와 이미 과사가 진행된 손가락, 발가락은 치료할 수도 없고, **다시 회복되지도 않습니다.** 하지만 **금연을 하면 건강상태가 더 악화되는 것을 예방하고, 건강상태 유지를 위해 필요합니다.**

**Q** 청소년 흡연이 성인 흡연보다 건강에 해로운 이유는 무엇인가요?

**A** **성인보다 더 빠르고 쉽게 담배에 중독되기 쉽고, 골격과 호흡기관이 완전히 성장하지 못한 상태이므로 성인보다 해롭습니다.**

**Q** 전자담배[아이코스 등 포함]는 일반(궐련) 담배보다 덜 해로운가요?

**A** 전자담배에도 니코틴이 들어있고, 궐련형은 타르도 포함되어 있습니다. 따라서 일반 담배를 필 때 발생하는 질환이 전자담배를 이용하는 사람에게도 동일하게 발생할 수 있습니다. 즉, 일반 담배보다 건강에 덜 해롭다고 설명하는 것과 금연보조제로 활용한다는 것은 아직까지 과학적 근거가 부족한 상태입니다.

## 학교는 금연구역

학교 전체와 절대보호구역은 금연구역  
(절대보호구역: 학교출입문부터 50m까지)



국민건강증진법 제34조

금연구역에서 흡연하는 경우 10만원 이하의 과태료 부과

## 성고충상담실(보건실) 운영 안내



성희롱·성폭력과 관련된 괴롭힘을 당하고 있거나 고민이 있을 때 여러분을 돕기 위하여 <성 고충상담실>을 운영하고 있으니 필요할 때 언제든지 보건실에서 상담할 수 있습니다.

직접방문이 꺼려지는 경우 아래 사이버 상담실을 이용하여 상담할 수 있습니다.

\*학교홈페이지-학생마당-사이버 상담실

## 보건교육관련 일정

5,6학년 심폐소생술 등 응급처치교육-4월 5일 5,6교시

5,6학년 성폭력예방교육-4월24일 5,6교시

3,4,5,6학년 인바디검사-4월중

1,2학년 인바디검사-5월 중

1,4학년 정서행동특성검사-4월 중