



## 4월 보건 소식

### 4월 7일 보건의 날

- 매년 4월 7일은 국민의 보건 의식을 높이기 위하여 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.



#### ■ 건강은 인간의 권리입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.  
건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

#### ■ 100세 시대... 평생 건강 습관을 만들어요!!

학령기에 배워서 만든 건강 습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.

우리 함께 나의 평생 건강을 위한 생활 습관을 계획하고 꾸준히 실천해요~

#### 건강에 영향 주는 1위는?

\* 생활습관

\* 환경/유전

\* 의료체계

#### 습관이 되려면, 선택 후 얼마동안 실천해야 할까?

1. **뇌**에 각인되려면?

3주

2. **몸**에 각인(평생습관)되려면?

66일  
(약 3달)

### 4월 건강관리법

* 미세먼지 나쁜 날은 실외 활동 피하기 * 나갈 때는 꼭! 마스크 착용	* 봄 햇살은 자외선 지수 높음 * 모자와 썬크림 사용, 피부 보호.	* 외출 후 귀가 하면 깨끗이 씻고 양치질 하기
* 미세먼지로 눈병 위험 높음 * 눈 만지지 * 안기	* 물 자주 마시기 * 아침밥 꼭 먹기 * 야채, 과일 먹기	* 30초 손씻기 제일 중요

### 야외 활동 중 다치면?

포근해진 봄은 야외활동이 늘어나는 계절입니다. 야외 활동 시 다치는 경우 응급처치법을 알아볼까요?

#### ■ 벌에 쏘이면

- ▷ 침을 제거하고 얼음찜질 또는 약을 바른다.
- ▷ 호흡곤란, 현기증이 있으면 '벌독 알레르기' 이므로 빨리 병원에 가야 합니다. (119에 전화)

#### ■ 피부에 상처가 생기면? 이물질이 묻었을 때는

물로 깨끗이 씻고 소독약을 바릅니다.

#### ■ 코피가 날 때: 머리를 목례하는 정도로 숙이고 콧망울을 10분 정도 누른다

#### ■ 눈에 이물질이 들어갔을 때 흐르는 깨끗한 물로 씻는다. 비비지 말고 이상 증상 시 바로 병원에 갑니다.

#### ■ 관절을 삐었을 때: 안정을 취하며 냉찜질(2일), 고정할 수 있는 탄력 붕대를 감아준다. 통증이 심하거나 움직이지 못하면 병원에 간다.

## 봄철 눈병 예방

눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 미세먼지 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

### ■ 알레르기성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈이 되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

### ■ 유행성 각·결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 발병하게 되면 평균 2~3주 후에 회복되어 치료 기간이 길고 전염력이 강합니다.

### ■ 예방과 치료

1. 외출 후 귀가 즉시 손부터 씻습니다
2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있다면 세면도구를 따로 사용합니다
3. 대중식당 등에서 사용하는 물수건으로 눈을 닦으면 균에 의해 결막염에 걸릴 수도 있습니다
4. 증상이 있으면 안과 진료를 받습니다

## 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 성폭력이 될 수도 있습니다.

### ● 또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불편한 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 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기

- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기

## 유행성 이하선염 예방

정의	유행성 이하선염 바이러스(Mumps virus) 감염에 의하여 나타나는 이하선 (귀밑 침샘) 부종이 특징적인 급성 발열성 질환
잠복기	12~25일(평균 16~18일)
감염경로	주로 감염자의 호흡기 분비물(비말)로 사람 간 전파
전염가능기간	증상 발현 3일 전부터 5일까지
등교중지기간	증상 발생 후 5일까지(의사소견서 제출)
증상	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전구기에 근육통, 식욕부진, 권태감, 두통, 미열 등 비특이적인 증상 발현</li> <li>• <b>2일 이상 지속되는 침샘의 부종과 통증(귀밑 통증)</b>이 특징적임</li> <li>• 이하선염이 가장 흔하여 <b>한쪽 또는 양쪽을 침범</b>할 수 있고, 하나의 침샘 혹은 여러 침샘을 침범할 수 있음</li> <li>• 통상 1일 내지 3일째 가장 심한 증상을 나타내다가 3일 내지 7일 이내에 호전됨</li> </ul>
예방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 예방 접종하기 (기본접종 생후 12~15개월, 만 4~6세)</li> <li>• 증상 발생 시 마스크 착용, 기침 예절 지키기, 손 씻기의 생활화 등</li> </ul>

## 미세먼지 높은 날 행동 요령



장시간 실외활동 자제



외출 시 식약처에서 인증한 보건용마스크 착용



외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기



충분한 수분섭취



과일, 채소 등 충분히 씻어 먹기



창문을 닫아 외부의 미세먼지 유입을 차단