



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 않기	* 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"> • 전구기에 근육통, 식욕부진, 권태감, 두통, 미열 등 비특이적인 증상 발현 • 2일 이상 지속되는 침샘의 부종과 통증(귀밑 통증)이 특징적임 • 이하선염이 가장 흔하여 한쪽 또는 양쪽을 침범할 수 있고, 하나의 침샘 혹은 여러 침샘을 침범할 수 있음 • 통상 1일 내지 3일째 가장 심한 증상을 나타내다가 3일 내지 7일 이내에 호전됨
예방법	<ul style="list-style-type: none"> • 예방 접종하기 (기본접종 생후 12~15개월, 만 4~6세) • 증상 발생 시 마스크 착용, 기침 예절 지키기, 손 씻기의 생활화 등

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