



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성교육

발행부서 : 보건실

☎ 290-0987, 0976

<http://school.jbedu.kr/jeonju-manseong>

4월 보건소식지

세계 보건의 날 [4월 7일]



☑ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 "세계 보건의 날"행사를 합니다.

☑ 올해의 주제는 "나의 건강, 나의 권리"입니다.

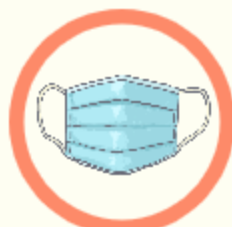
안전한 식수, 깨끗한 공기, 좋은 영양, 양질의 주택, 양질의 노동 및 환경 조건, 차별로부터의 자유뿐만 아니라 양질의 의료서비스, 교육 및 정보에 접근할 수 있는 모든 사람의 권리를 옹호하기 위해 선정되었습니다.

○ 질병예방교육 ○

봄철 유행 호흡기질환 알아보자!



봄철 호흡기 질환 예방법은?



마스크 착용 필수



충분한 수분 섭취



손 자주 씻기



습도유지



실내환기

인후염

봄 철에는 큰 일교차와 미세먼지, 황사, 꽃가루 등으로 인해 목에 염증이 생기는 인후염을 주의해야 해요. 목에 뭐가 걸린 것 같은 느낌(이물감), 기침, 통증, 고열 등의 이상 증세가 계속되면 반드시 병원을 찾아 치료를 받아요.

천식

기관지의 염증으로 기관지 점막이 부어오르고 기도가 좁아져서 숨이 차게 되는 천식! 일교차가 크고 건조한 기후 때문에 증상이 심해질 수 있고, 봄철의 황사 및 미세먼지는 호흡기 증상을 악화시킬 수 있어요.

폐렴

폐렴은 체내 이물질 침투를 막아주는 코팅이나 기관지 섬모로도 거르지 못하는 작은 입자에 있는 세균으로부터 감염돼요. 마스크 착용과 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하면 폐렴을 예방하는데 도움을 줄 수 있어요.

알러지성
비염

연속해서 재채기가 나고 맑은 콧물이 계속 흘러내리며 막힘 등의 증상이 나타나요. 애완견의 털이나 비듬, 진드기 등 원인물질이 다양하지만 특히 미세먼지와 황사가 많은 봄철에 발병률이 높아져요.



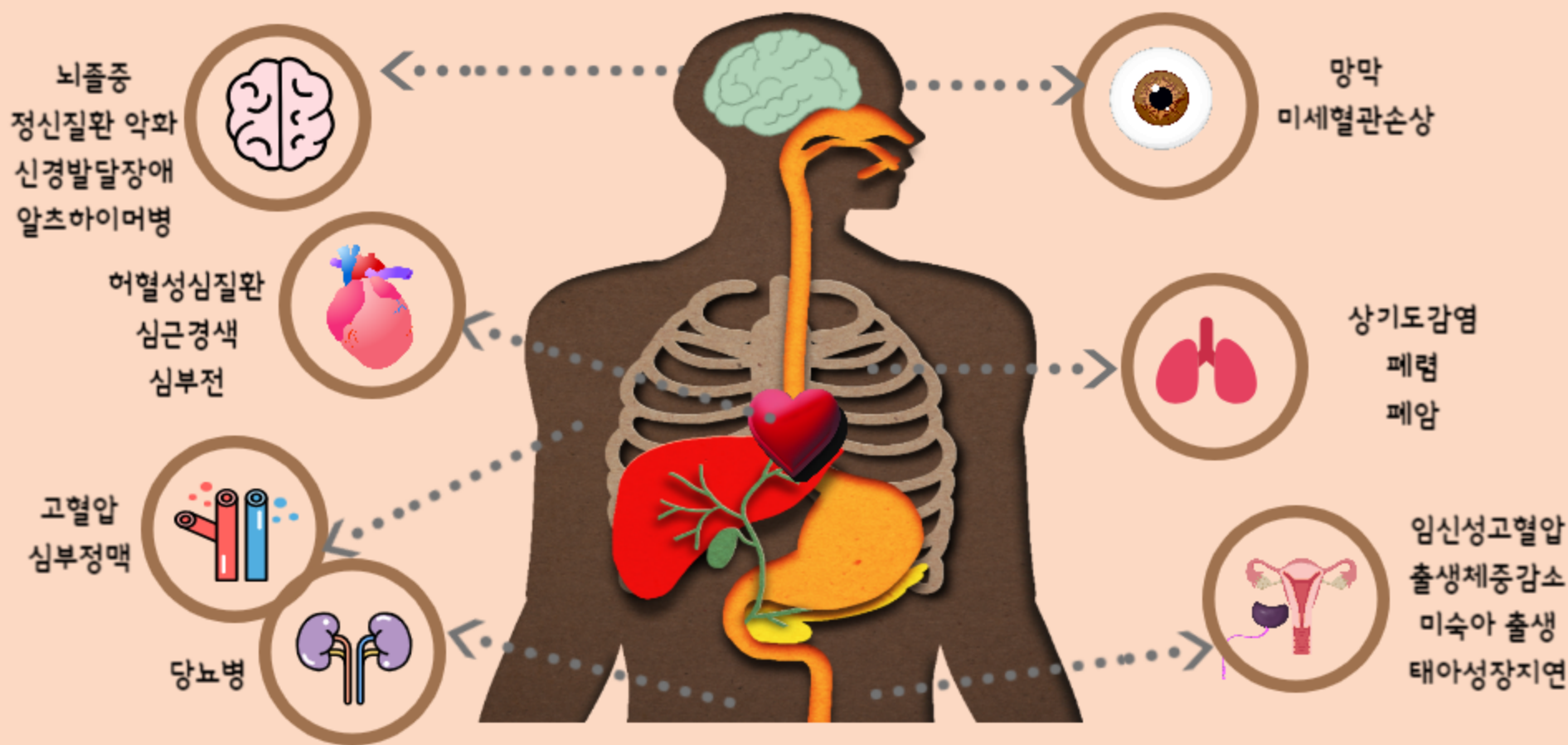
눈이 따끔! 목이 칼칼! 봄철 미세먼지 어떻게 대비할까요?

미세먼지는 자동차 배기가스나 화석연료의 사용과 같이 주로 인위적으로 만들어지는 것으로 **머리카락 두께의 약 1/20~1/30에 불과한** 매우 작은 물질입니다.

대부분의 먼지는 코털이나 기관지 점막에서 걸러지지만, 미세먼지는 입자의 크기가 작아 코, 기관지, 구강에서 걸러지지 않고

몸속까지 스며들기 때문에 위험합니다.

미세먼지가 인체에 주는 영향



미세먼지발생 시 대처법



어린이, 노약자는 야외 활동을
가급적 자제하세요



외출할 때는 반드시
'황사마스크'를 착용하세요



실내에 있을 때는 창문을 닫아
실외 공기를 차단하세요



외출 후 손 씻기, 양치질 등
위생관리를 하세요