



가 정 통 신 문

교 훈
성실, 창의, 협동

전주시 완산구 따박골 2길 21 전화) 063-220-6401 팩스) 063-220-6405 (www.jgch.hs.kr)

【4월 보건소식지】

꽃은 만개하고, 싱그러운 초록빛이 야외활동을 설레게 하는 4월입니다. 그러나 미세먼지로 야외활동과 건강관리에 더 세심한 주의가 필요한 시기이기도 합니다. 올바른 생활습관 실천으로 즐겁고 건강한 4월이 되시길 바랍니다.

‘세계 보건의 날’ 4월 7일

World Health Day
April 7, 2023



매년 세계보건기구(WHO)는 가장 우려하는 보건 문제들에 대한 세계의 관심을 가지기 위해 **4월 7일을 세계 보건의 날**로 제정하였습니다.

2023년 올해는 세계보건기구창립 75주년을 맞이합니다. WHO의 75주년은 삶의 질을 향상시킨 공중 보건의 성공을 되돌아볼 수 있는 기회이며, 현재와 미래의 건강 문제를 해결하기 위한 행동에 동기를 부여할 수 있는 기회이기도 합니다.

올해 2023년 세계 보건의 날 주제는 **“Health For All”** 바로 **“모두를 위한 건강”**입니다.

✿ 모든 사람들이 평화롭고 번영하며 지속가능한 세상에서 만족스러운 삶을 살기 위해 건강을 유지하기를 꿈꿉니다.

✿ 건강에 대한 권리는 기본적인 인권입니다. 모든 사람은 재정적 어려움 없이 필요할 때 언제 어디서나 필요한 의료서비스를 이용할 수 있어야 합니다.

✿ 모두의 건강을 현실로 만들기 위해서는 자신과 가족의 건강을 돌볼 수 있도록 고품질 의료서비스를 이용할 수 있는 개인과 지역사회가 필요합니다.

미세먼지가 궁금해요 Q&A

Q 미세먼지가 나쁜 날에는 창문을 꼭 닫고 있는 것이 좋은가요? 공기청정기를 사용해도 환기를 해야 하나요?



A 환기를 전혀 하지 않으면 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈과 같은 **오염물질이 축적**되어 실내 공기질이 나빠집니다. 미세먼지 농도가 높거나, 공기청정기를 사용하는 경우라도 실내 오염물질 농도를 낮추기 위해서는 짧게라도 **자연 환기**가 필요합니다.

Q 미세먼지로 인해 발생하는 특정 질병이 있나요? 미세먼지는 호흡기 환자에게만 안 좋은가요?

A 미세먼지는 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 체내 활성산소를 생성하고 염증반응을 촉진하여 **신체 여러 장기에 영향**을 미칠 수 있습니다.

질환이 있는 경우 미세먼지로 인해 **기존 증상이 심해지거나 중증으로 진행**될 수 있어, **평소에 질환을 적극적으로 치료하고 건강을 관리**하는 것이 중요합니다.

Q 미세먼지에 오래 노출되면 면역이 되나요? 미세먼지가 매우 나쁜 날에만 주의하면 되나요?

A 미세먼지에 오래 노출되어도 **면역이 되는 것은 아니며**, 미세먼지 **노출 시간을 줄여 노출량을 줄이는 것**이 건강에 좋습니다.

미세먼지가 **나쁜 날**이나 차량 통행이 많은 **시간대**에는 가급적 **외출을 자제**하고, 운동이나 산책 시에는 대로변이나 공사장 주변을 피해서 **공원, 학교 운동장, 실내**에서 합니다.

Q 마스크를 쓰고 있을 때 숨쉬기가 불편하고 답답해도 마스크를 꼭 참고 써야 하나요?



A 미세먼지를 차단하기 위해서는 보건용 마스크를 올바른 사용법으로 얼굴에 밀착하여 착용해야 효과가 있습니다.

마스크 착용 후 호흡이 불편해지고 가슴통증 등의 증상이 나타나면 **무리해서 착용하지 말고 바로 벗도록** 합니다. 특히, 호흡기환자나 심뇌혈관질환자는 **의사와 상의**하여 착용하는 것이 좋습니다.

Q 미세먼지가 매우 나쁜 날에 평소대로 운동을 해도 괜찮은가요?

A 운동할 때에는 자연적으로 공기 흡입량이 늘어나므로 **미세먼지에 더 많이 노출**됩니다.

미세먼지가 나쁜 날에는 **실외에서 격렬한 운동을 자제**하고, 실외보다는 **실내로 장소를 바꾸어 가볍게 운동**하는 것이 좋습니다.

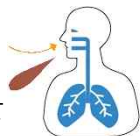
미세먼지 줄이고 건강 지키는 실천방법

	가까운 거리는 걷기
	폐기물 배출 줄여 소각량 줄이기
	적정 실내온도(18~20℃) 유지하고 낭비되는 대기전력 줄이기
	불법 소각, 배출은 신고하기 (환경오염 신고 : ☎128)
	미세먼지가 나쁜 날에도 10분씩 하루 3번, 조리 후에는 30분 이상 환기하기
	공기청정기나 환기시스템 필터 미리 점검하기
	외출 후에는 손씻기, 세수하기, 양치질하기
	미세먼지 매우 나쁜 날에는 격렬한 운동 피하기

환절기, 기관지 건강

❖ 기관지 역할과 기관지 건강관리가 중요한 환절기

- 산소를 체내로 전달
- 이산화탄소 배출
- 호흡을 통해 유입 가능한 이물질 차단
- 외부에서 침입하는 균에 대한 면역 작용
- 환절기의 외부 기온 차가 심하면 우리 몸이 외부 기온 변화에 적응하지 못하고 체온을 일정하게 유지하지 못해 여러 가지 질환이 생길 수 있음



❖ 환절기에 나타날 수 있는 질환

	기관지 천식	알레르기 비염
원인		
	기온차가 크거나 알레르기 유발 인자 등을 통해 발생	알레르기 유발인자가 코 점막을 자극해 염증을 일으킴
증상	발작적인 기침, 호흡곤란 등	눈과 코 주변의 간질거림, 지속적인 재채기와 코막힘 등

❖ 기관지 건강을 위한 생활수칙

	마스크 착용· 손씻기 등 개인위생 관리 철저		실내 먼지·진드기·동 물털 등 알레르기 유발 물질 주의
	기관지가 건조하지 않게 충분한 수분 보충		비타민·과일·채소 섭취로 면역력 높 이기
			온도 20℃ 이하, 습도 50%로 실내 적정 온습도 유지

일본뇌염 주의보

올해 처음으로 제주 및 부산 지역에서 일본뇌염을 매개하는 '작은빨간집모기'를 확인함에 따라, 3월 23일 전국에 '일본뇌염 주의보'가 발령되었습니다.

❖ 원인 : 작은빨간집모기

- 논이나 동물축사, 웅덩이 등에 서식하는 암갈색의 소형 모기로 주로 야간에 흡혈 활동을 함



❖ 증상 : 발열 및 두통 등 가벼운 증상이 대부분

- 감염된 250명 중 1명은 바이러스가 뇌로 퍼지면서 고열이나 발작, 목 경직, 착란, 경련, 마비 등 심각한 증상이 나타나며, 이 중 20~30%는 사망에 이를 수 있음

❖ 모기물림 예방 수칙

야외 활동 시

- 밝은색의 긴 바지와 긴 소매, 품이 넓은 옷을 입어 피부 노출 최소화
- 노출된 피부나 옷, 신발 상단, 양말 등에 모기 기피제 사용
- 모기를 유인할 수 있는 진한 향수나 화장품 사용 자제
- 캠핑 등 야외 취침 시 텐트 안에 모기 기피제가 처리된 모기장 사용

가정 및 주위 환경

- 방충망 점검 또는 모기장 사용
- 집주변의 물 웅덩이, 막힌 배수로 등은 모기가 서식하지 못하게 고인물 없애기

2023. 4.

전주상업정보고등학교장