



“미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성”

# 가정통신문

발송일 2024. 04. 01.

발송처 군산진포중학교

문의전화 462-3206

제 목

2024년 4월 보건소식지

4월 보건소식지

## 4월 7일+ 세계 보건의 날



1. 세계 보건의 날
2. 알레르기 비염
3. 2,3학년 소변검사(4.17)

군산진포중학교

## 4월 7일+ 세계 보건의 날

세계보건기구(WHO)는 **공공 보건**의 중요성을 알리고  
전 세계의 관심과 협력을 이끌어 내기 위해  
1948년 4월 7일 창설 기념일을 세계 보건의 날로 정했으며  
**지금까지 사람들의 건강을 지키고 병을 예방하기 위해  
적극적으로 노력하고 있습니다.**

\*공공 보건: 국가나 사회 구성원의 건강을 유지, 증진하기 위해 **병을 예방, 치료하는 것**

· QUESTION ·

## 우리나라의 보건 문제는 무엇이 있을까요?

**바로 대기 오염 및 미세먼지 문제입니다.**  
몇 년 전부터 중국에서 오는 황사와 미세먼지 때문에  
깨끗한 공기를 마시지 못하여 고통받고 있습니다.

미세먼지를 많이 마시게 되면  
폐, 심장, 뇌에 나쁜 영향을 끼칠 수 있습니다.



## 알레르기 비염이란?

코 점막이 특정한 물질 때문에  
과민반응을 일으키는 질환

### 증상의 정도에 따라

경도 증상 알레르기비염  
중등도 증상 알레르기비염

### 정확한 진단 방법

피부반응검사와 혈액검사

### 증상 지속 기간에 따라

간헐적 알레르기비염: 짧은 기간  
지속성 알레르기비염: 한달 이상  
계절성 알레르기비염: 특정 계절  
통년성 알레르기비염: 일년 지속

### 알레르기 비염 증상

- ① 코막힘
- ② 콧물과 재채기
- ③ 눈물과 두통
- ④ 후각이상
- ⑤ 폐쇄성 비음



# 알레르기 비염 예방수칙

## 1. 원인물질 피하기(마스크 착용 등)

〈실내 원인 물질〉

집먼지 진드기, 반려동물의 털과 비듬, 바퀴벌레, 곰팡이

〈실외 원인 물질〉

오존, 미세먼지, 꽃가루, 자동차 매연, 황사,  
산업시설 근처의 공해, 흡연장소 주위의 담배연기



## 2. 흡연 절대 금지

흡연시 비강 점막이 각종 유해물질에 자극을 받아  
알레르기비염 증상을 더욱 악화시킵니다.

대기 중에 연소되는 담배연기는 직접흡연으로 들여마시는  
연기보다 독성이 더 강하다는 사실 잊지마세요!



# 알레르기 비염 예방수칙

## 3. 감기 조심하기

감기는 알레르기비염의 또 다른 요인이 되기도 합니다.  
호흡기 바이러스로 감염되는 감기는 알레르기 비염을  
더욱 악화시키기도 해요.

식사 전후엔 꼭 손을 씻어주시고

씻지 않은 손으로 눈이나 얼굴, 입 등을 만지지마세요.



## 4. 내 증상 정확히 알기

알레르기비염의 증상은 환자마다 다양한 경과를 보입니다.

원인물질이 매우 다양하기 때문입니다.

피부반응검사, 혈액검사를 통해 정확한 원인물질을 찾아내고

그에 맞는 치료뿐 아니라 일상생활 속에서도  
적절한 대처를 해야합니다.





2024년 4월 17일

# 2,3학년 소변검사

2학년 5교시, 3학년 6교시

각 반에서 검사 실시

\* 4.8 가정통신문 배부 예정

## 주의사항

### 주의해야할 사항은?

\* 4.8 가정통신문 배부 예정

#### 01 비타민C 주의

검사 전날 지나치게 많은 야채, 과일, 비타민C 섭취하지 않기

#### 02 일찍 자기

검사 전날 심하게 과로하거나 운동하지 않기(검사결과 영향)

#### 03 중간소변을 스틱(검사막대기)에 묻힌 후 결과 보고

검사요원에게 결과 보고 하고 손으로 스틱을 손으로 만지지 않도록 주의

#### 04 생리 중인 학생은 검사 요원에 보고

정상 학생은 결과 통지서 따로 배부 x, 이상소견 학생만 안내

2024. 4. 1.

군산진포중학교장(직인생략)