



# 4월 보건소식지

No.2

2025년 4월

담당자: 보건교사

학부모님 안녕하세요?

움츠렸던 겨울이 지나고 따스히 봄이 찾아왔습니다. 일교차가 심해지고 유아들의 **외부 활동도 많아지면서 건강관리가 더욱 중요**해지는 시기입니다. 특히 고농도 미세먼지와 계절성 알레르기 질환 (비염 등) 의 증상에 유의하시어 건강한 봄을 맞이하시기 바랍니다.

❖ 4~5월에는 꽃가루가 많이 발생합니다. 등·하교시와 야외활동 시간에 꽃가루나 미세먼지(**에어코리아 앱 설치 권장**) 등의 알레르기 유발 물질에 노출되면 천식, 아토피, 알레르기성 비염, 알레르기성 결막염 등의 증상이 발현될 수 있습니다.

## ! 꼭 알아두기!

- ✓ 꽃가루가 많이 날릴 때 실외활동 줄이기
- ✓ 외출 시 안경, 꽃가루 필터 마스크 착용하기
- ✓ 외출 후 옷을 털고, 손발 씻고 세수하기
- ✓ 진공청소기나 물걸레로 집안 자주 청소하기
- ✓ 충분히 수분섭취하기
- ✓ 알레르기 증상이 있을 때는 외출을 제한하고, 증상이 심해지면 병원 진료받기
- ✓ 고농도 미세먼지 대응요령 6가지
  - ① 보건용마스크(식약처 인증 KF94이상) 착용
  - ② 외출은 가급적 자제
  - ③ 외출 후에는 손·발·눈·코 깨끗이 씻어요
  - ④ 노폐물 배출 효과 있는 물을 충분히 마시고, 항산화 효과가 있는 과일, 야채 섭취
  - ⑤ 실내·외 공기 오염도 고려 환기, 실내 물청소
  - ⑥ 대기오염 행위(폐기물 태우기, 자가용운전)등 자제



## 봄철 눈병, 예방과 치료

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

유행성 결막염	
원인	아데노 바이러스
증상	눈의 충혈, 가려움, 통증, 눈물 흘림, 눈꺼풀 속에 모래가 들어간 것 같은 느낌 등
전염력	강함(7~10일 정도 잠복기 / 평균 2~3주 후 회복됨)
주의 사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가렵다고 눈 비비지 않기</li> <li>• 안대 사용 금지 및 처방된 약만 사용하기</li> <li>• 눈에 찌질하지 않기</li> <li>• 각막 합병증 주의하기 (시력저하)</li> <li>• 사람이 많은 공공장소 이용 제한</li> <li>• 개인용품(수건, 세숫대야 등) 따로 사용하기</li> <li>• 안약 점안 후 손 씻기</li> <li>• 일상소독 하기(문 손잡이 등)</li> </ul>

## 알레르기성 결막염

원인	꽃가루, 미세먼지, 곰팡이, 풀, 비누 등
증상	눈 가려움증, 충혈, 통증, 눈부심, 눈물 흘림 등
전염력	없음
주의 사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가렵다고 눈 비비지 않기</li> <li>• 안대 사용 제한(자주 교체 필요)</li> <li>• 소금물로 눈 씻기 금지(민간요법 금지)</li> <li>• 가려움증 심하면 냉찜질 또는 찬물로 눈 주위 씻어주기</li> <li>• 기타 알레르기성 질환 확인하기</li> </ul>



## 4월 7일, 세계 보건의 날

### 매년 4월 7일은 무슨 날일까요?



전 세계 사람들이 건강하고 행복하게 살 수 있도록 노력하고 여러 가지 **심각한 보건 문제**에 대해 생각해 보는 날이 있습니다.

**바로 4월 7일 세계 보건의 날입니다.**

\*보건: 병을 예방, 치료하여 사람들의 건강과 생명을 보호하는 것

- ❖ 2025년 주제 : '보편적 건강을 위한 글로벌 행동'은 전세계 모든 사람이 필요한 도움을 받을수 있도록 각국에 정책과 프로그램을 수립하고 리소스를 마련할 것을 촉구합니다.
- ❖ 건강한 행동 실천하기
  - 충분한 수면 취하기, 영양가 있는 음식 선택하기, 활동적으로 지내기, 긍정적인 사고 관계 구축하기, 휴식 시간 갖기와 같은 자기관리 실천
  - 정보에 기반한 결정을 내리고, 현실적인 목표를 설정하며, 도전에 대처하고 성공을 위한 기반을 마련하기 위해 예상치 못한 상황을 가능한 한 최대로 준비하기
  - 연례 검진, 예방접종, 검사, 스크리닝과 같은 권장되는 일상 건강관리 필요사항을 지키며 자신과 타인을 보호하기
  - 참여하기 - 많은 의료 기관과 지역사회 리소스 센터가 자원봉사자와 기부에 의존하고 있습니다.
  - 건강과 웰빙에 대해 신뢰할 수 있는 사실에 입각한 정보를 활용하여 공중 보건 문제, 질환, 이용 가능한 리소스에 대해 자신과 주변 사람들의 이해를 높이기



## 세계 유아·아동·청소년 정신건강의 날

4월 23일은 국제소아청소년정신의학회에서 **세계 유아·아동·청소년 정신건강의 날(WICAMHD)**로 선포한 날이다.

전 세계 인구의 3분의 1은 어린이와 청소년이 차지하고 있다. 유년기와 청소년기는 한 사람의 토대를 이루는 시기로 성장, 학습과 자유로운 탐험을 펼칠 때다. 그러나 전 세계 어린이와 청소년 가운데 상당수는 트라우마와 위기로 인해 고통을 받고 있다. 이는 평생 동안 정신적, 육체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인됐다. 연구에 따르면, 대부분의 정신 질환은 소아 및 청소년기(25세 이전)에 발병하며, 정신 질환 및 물질 중독 장애 보정 수명의 4분의 1이 청소년기에 발생하는 것으로 나타났다. 출처 :베이비뉴스(<https://www.ibabynews.com>)

### 정신 건강 향상을 위한 전략 5가지

#### ☆ 긍정적으로 생각하기

인생을 긍정적으로 생각하고 밝은 면을 보도록 하자.

#### ☆ 감사하는 마음 갖기

일이 예상대로 흘러가지 않을 때 불안해하거나 기분 나쁘게 생각하는 대신, 오늘 일어난 긍정적인 일에 감사하도록 노력하는 것이 좋다.

#### ☆ 사교성 기르기

주변 사람들과 소통하는 사교성을 키우는 것은 신체적, 정신적 건강에 도움이 된다.

#### ☆ 자원봉사 참여하기

남을 도울수록 내가 더 행복해진다는 사실!

#### ☆ 목적 찾기

성취하기 위해 목적을 가지고 사는 것은 정신적으로 집중할 수 있도록 하고, 삶에 의미를 더해준다.

[출처] : <https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news>



## 수면시간과 비만

☆ 수면시간과 비만 위험인자 상관관계 분석 결과 수면시간이 짧은 소아·청소년의 경우 비만 위험이 높아진다는 국내 연구 결과를 아래와 같이 발표하며 조언했다.

☆ 수면시간이 짧으면 식욕을 조절하는 시상하부의 활동이 감소해 단기적으로 체중이 증가할 뿐만 아니라 장기적으로 비만을 초래 할 수 있다. 짧은 수면은 성장호르몬 분비를 비정상적으로 촉진해 식욕을 증가시킬 수 있다.

☆ 수면은 소아청소년의 성장과 발달 및 건강 상태에 중요한 역할을 하며, 성인이 되어서까지 비만과 심혈관계질환에 영향을 미칠 수 있기 때문에 적절한 수면 시간이 필요하다.

<출처 연합뉴스 발췌>

#### ☆ 적절한 수면을 제공하려면

- 수면을 방해하는 야간 TV 시청이나 인터넷 이용, 게임을 가족 모두가 삼가야 한다.
- 아이가 자는 방에는 수면에 방해가 되는 TV나 컴퓨터를 두지 말아야 한다.

<출처 서울신문 발췌>



## 4월 구강검진 실시 안내

☆ **4월 23일 (수요일)** 우리 유치원 강당에서 장수군 보건 의료원과 협력하여 **구강검진과 불소도포**를 실시합니다. (후후 불소도포 동의서 가정으로 회신 예정)

☆ 구강검진 결과는 **우식치아, 결손치아, 부정교합, 구강 위생상태** 각 항목별로 가정통신문을 통해 안내될 예정입니다.

☆ 유아가 구강검진과 불소도에 협조되지 않으면 강제로 실시하지 않을 수 있다는 점 양해해 주시길 바랍니다.

■ 아이들의 충치는 어른과는 달리 진행이 빨라 충치 발생 초기에는 치료가 간단하고 비용도 적게 들지만 충치가 진행함에 따라 치료도 어려워지고 비용도 많이 들며, 심한 경우 발치를 하는 경우도 있습니다.

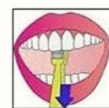
■ 흔히들 유치는 썩어도 괜찮을 것이라 생각하지만

**유치가 썩을 경우** 영구치가 정상적으로 나올 수 없고, 영구치의 성장에도 영향을 주어 약한 영구치가 나오게 됩니다.



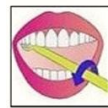
#### 어금니 바깥쪽

위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다 (잇몸에서 치아방향으로)



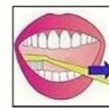
#### 앞니 안쪽

위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다 (잇몸에서 치아방향으로)



#### 어금니 안쪽

위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다 (잇몸에서 치아방향으로)



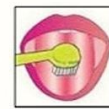
#### 어금니 씹는 면

잇몸에 직각으로 세워 앞뒤로 닦는다



#### 앞니 바깥쪽

위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다 (잇몸에서 치아방향으로)



#### 혀 닦기

뺨 쪽과 혀도 닦아 준다



## 우리 건강교육 함께 해요

☆ 3월부터 점심식사 후 주기적으로 올바른 잇솔질 교육이 이루어지고 있습니다.

\* 가정에서 협조사항

- ✓ 가정에서도 구강교육(양치질 교육)을 함께 진행해주시고, 아이들의 구강건강에 관심을 가져주세요!
- ✓ 에어코리아 (우리동네 대기질) 어플을 통해 아침에 아이들과 미세먼지를 확인해요. 유치원에서는 미세먼지 또는 초미세먼지가 나뉘일 경우 빨간 깃발을 꽂아 실외활동을 제한하고 있습니다.
- ✓ 아이들과 이야기를 나누며 감정표현을 자유롭게 할 수 있도록 격려해 주세요.

2025. 04. 01.

장수한사랑유치원장