



4월 보건신문



초록 새순이 돋고, 꽃망울이 제각기 터트릴 준비를 하고 있네요. 벚꽃이 활짝 그리고 목련과 개나리도 피었습니다. 날씨가 따뜻하지만 변화가 심한 4월에 관심을 가져야 할 건강이야기는 무엇이 있는지 함께 살펴보겠습니다.

① 알아보아요.

세계 보건의 날(4월 7일)



세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 4월 7일을 “세계 보건의 날”로 정하였습니다. 올해의 주제는 ‘나의 건강, 나의 권리’입니다. 이 주제는 안전한 식수, 깨끗한 공기, 좋은 영양, 양질의 주택, 양질의 근로 및 환경 조건, 차별로부터의 자유뿐만 아니라 모든 사람이 건강 서비스, 교육 및 정보에 접근할 수 있는 권리를 옹호하기 위해 선정되었다고 합니다.

어린이 여러분은 건강한 삶을 누리도록 어떻게 노력하면 좋을까요?

봄철 감염병 예방

• 수족구병·유행성이하선염 공통 예방수칙 •



올바른 손씻기

흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 꼼꼼하게 손 자주 씻기



올바른 기침예절

가침, 재채기를 할 때 휴지, 옷 소매로 입과 코 가리기



접촉 최소화

의심되면 바로 진료, 타인과의 접촉 최소화



아이들이 실천할 수 있도록
부모님의 건강수칙 교육이
반드시 필요합니다!

수족구병이란?

수족구병은 주로 5세 이하 영유아에서 많이 발생하며 학생 및 성인에서도 발생하지만 증상은 경미합니다. 콕사키바이러스나 엔테로바이러스 감염에 의해 발생하는 감염병으로 어린이집, 유치원 등 보육시설에서 주로 발생합니다.

유행성이하선염이란?

볼거리라고도 불리며, 주로 영유아나 초등학교 저학년 어린이에서 발생합니다. 약 2주 정도의 잠복기를 가진 후 발열, 두통, 근육통 등과 함께 귀밑 침샘(이하선)이 붓고 통증을 느끼게 되는 질환으로 사람 간 호흡기 분비물을 통해 감염됩니다.

성인지감수성 높이기



서로를 존중하는 **경계교육**- **다름**을 인정하며 소통하기

경계란?

한 개인이 다른 사람에게 허용할 수 있는 한계로 물리적, 신체적, 정서적 영역이 있습니다.

안아줘도 될까?



침묵은 동의가 아니며, **동의하지 않은 신체접촉**은 타인의 성적자기 결정권을 침범하는 행위입니다.



상대방의 '**No**'는 거부로 받아들이고, 상대방의 침묵이나 반대없음을 '**Yes**'로 혼동하지 않아야 합니다.



다른 사람의 경계를 넘어가려고 할 때 반드시 동의를 구하고 의견을 존중하는 연습이 필요합니다.

지금은 안아주는게 싫은 거구나. ^^
알겠어. 너의 의견을 존중할게

마약류 등 약물오남용예방

네 가지 의약품이 모두 다 마약류!



1 '공부 잘하는 약'으로 알려진 'ADHD 치료제'

✓ ADHD 증상이 없는 사람은 복용해도 효과가 없어요!

부작용 #불면증 #망상 #고혈압 #조울증 #폭력성 등

2 '나비약', '살빼는 약'으로 알려진 '식욕억제제'

✓ 어린이나 청소년에게는 처방해선 안돼요!

부작용 #우울감 #환시 #환청 #자해 #구토 등



3 파스같이 보이지만, 마약류예요! '펜타닐패치'

✓ 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방받을 수 있어요!

부작용 #근육강직 #호흡억제 #과민성 #졸음 등

4 수면제로 많이 알려진 '졸피뎴'

✓ 성인 불면증 단기 치료에만 사용할 수 있어요!

부작용 #건망증 #어지러움 #환각 #초조 #설사 등



자녀에게 이런 문제가 생긴다면?



1 생활태도 변화

의욕 저하·수면 부족·
용돈 부족 호소



2 성격 변화

예민해지거나
폭력적



3 약물 사용

뚜렷한 증상 없이
약 복용이 잦은 경우

전화하세요.

전문상담사가 상담합니다.

대표전화 1899-0893

전북 063-232-5112

한국마약퇴치운동본부