



4월22일(화) : 2,3 학년 학생 소변검사 실시

4월 7일, 세계 보건의 날

4월 7일은 국민의 보건 의식을 높이기 위하여 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.

2025년 4월 7일에 기념되는 세계 보건의 날은 "**건강한 시작, 희망찬 미래**"가 캠페인 제목으로, 전 세계의 모성과 신생아의 건강을 개선하고, 의료 접근성을 높이며, 이러한 사망을 예방하기 위한 정책과 프로그램을 강화하는 것을 목표로 합니다. 이를 통해 모든 어머니와 아기가 건강한 삶을 시작할 수 있도록 지원하고, 더 나은 미래를 향한 희망을 심어주고자 함에 있습니다.



World Health Day 2025:
Healthy beginnings, hopeful futures

알레르기성 질환 바로알기

알레르기성 결막염 	<ul style="list-style-type: none"> 원인: 꽃가루, 황사 등 유발물질 증상: 눈이 심하게 붓거나 가려움, 충혈 전염력 없음
알레르기성 비염 	<ul style="list-style-type: none"> 코점막이 특정한 물질 때문에 과민반응을 일으키는 질환 대표적 증상: 재채기, 콧물, 코막힘 코막힘→콧물, 재채기→눈물, 두통→후각 약화→폐쇄성 비염으로 진행 합병증: 중이염, 부비동염, 인후두염 감기는 10일 이내 완치되고 근육통, 발열 등 전신질환이 동반됨. 알레르기성 비염은 전신질환이 없고, 맑은 콧물, 재채기 등이 3개월 이상 지속
아토피 피부염 	<ul style="list-style-type: none"> 가려움을 주 증상으로 하는 만성적 염증성 피부질환 주요증상: 발진, 진물, 피부건조증, 가려움증, 긁은 자국, 태선화(피부가 두꺼워지는 현상)
천식 	<ul style="list-style-type: none"> 기관지에 생기는 알레르기성 염증 질환 증상: 기침, 가래, 쌉쌉거리는 숨소리, 호흡곤란 운동, 감기, 대기오염, 흡연, 스트레스로 악화 병원 진료 받아야 할 경우 <ul style="list-style-type: none"> 기침이 잦은 사람 오랫동안 기침을 달고 사는 사람 자주 가래를 뱉는 사람 숨 쉴 때 답답한 사람 숨쉬기가 어려워 자다가 깨는 사람

(자료출처: 질병관리청)

▶ 공통 예방 및 관리법

- 원인 및 악화 요인을 파악하고 피하기 (마스크 착용, 습도 조절, 간접흡연 피하기, 금연 등)
- 손 씻기, 기침 예절 등 개인위생 준수
- 규칙적인 운동과 스트레스 관리로 면역력 높이기
- 효과와 안전성이 입증된 방법으로 관리하고 병원에서 꾸준히 치료하기

생활 속 미세먼지 건강수칙

▶ 미세먼지 예보에 따라 외출 계획 세우기



- 미세먼지가 나쁠 때는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 **실외 활동량을 줄이세요.**
- 외출 시에는 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 얼굴에 맞는 **보건용 마스크를 밀착하여 착용**하세요.
- 외출 후 귀가시에는 **올바른 손씻기**와 **위생관리**를 철저히 하세요.

▶ 실내 공기 관리하기

- 미세먼지가 나쁜 날에도 짧게라도 **자연 환기**를 하세요.
- 환기를 전혀 하지 않으면 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈 등 오염물질의 축적으로 실내 공기질이 나빠집니다.



- 환기 후 **물걸레 청소**를 통해 실내 미세먼지 농도를 줄이고, **실내 습도**를 적절하게 조절하세요.

▶ 평상시 나의 건강상태 관리하기

- 평소 가지고 있는 질환을 인지하고, **적극적으로 치료**하며, **면역력 관리**에 신경쓰세요.
- 노폐물 배출에 도움이 될 수 있도록 충분한 **물과 과일, 채소**를 섭취하세요.
- 미세먼지 노출 후, **호흡곤란, 가슴답답함, 눈이나 피부 가려움** 등 증상이 나타나면 병·의원에 방문하여 **진료**를 받으세요.

성적 허위영상을 제작·소지·시청은 범죄입니다.

공익광고

불법 촬영물 삭제 및 피해자 일상회복은 국가가 지원합니다.



한국여성안전지원센터 디지털성범죄피해지원센터
상담전화 02-735-8994 | d4u.stop.or.kr

한국여성안전지원센터

홍역이란?

전 세계적으로 홍역이 유행하고 국내 환자 다수가 베트남 방문과 관련이 있는 것으로 확인됨에 따라 백신접종과 예방 수칙 등을 당부하고 있습니다.

홍역의 정의와 증상

기침 또는 재채기 등 비말과 공기를 통해 전파되는 감염병으로 전염성이 매우 높은 것이 특징입니다.

※ 홍역에 대한 면역이 불충분한 사람이 환자와 접촉 시, 90% 이상 감염

홍역 주요 증상 (잠복기 7~21일)

전구기



전염력이 강한 시기로 발열, 기침, 콧물, 결막염, 구강 내 반점 등 발생

발진기



목 뒤, 귀 아래, 몸통, 팔다리, 손·발바닥에 홍반성 발진 발생

회복기



발진이 사라지면서 색소 침착

※ 기관지염, 크룹 등 호흡기 질환, 설사, 급성뇌염 등의 합병증 발생 가능
홍역 증상 - 출처: 질병관리본부

▶ 홍역은

홍역 바이러스 감염에 의한 급성으로 발병하는 감염 질환으로 고열과 함께 발진이 동반되는 질환입니다.

▶ 홍역 의심 환자는 반드시 격리해야 하나요?

홍역을 발진이 나타나고 4일까지 격리가 필요한 질환으로 홍역이 의심되면 학교, 학원에 등교하지 않고 단체 생활을 중단해야 합니다. (출처: 가정과 건강)

2024.12.5.

질병관리청

홍역 예방수칙, 미리 챙기는 센스!

△ 해외여행 및 교류 증가로 국내에 유입되어 산발적 발생이 가능한 홍역,
국내 홍역 환자는 대부분 해외여행을 통해 감염되거나 홍역 예방접종(MMR) 2회 미접종!

홍역이란?



기침 또는 재채기 등 비말과 공기를 통해 전파되는 전염성이 매우 높은 감염병
발열, 기침, 콧물, 결막염, 구강 내 반점 등 발생 후 홍반성 발진 발생

여행 중



사람 많은 곳에서 마스크 착용하기

여행 전



홍역 예방백신(MMR) 2회 접종력 확인하기
※ 2회 모두 접종하지 않았거나 접종여부가 불확실한 경우, 출국 4-6주 전, 의료기관 방문하여 4주 간격으로 2회 접종



흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



기침할 때 옷소매로 입과 코 가리기

여행 후

의심증상(발열, 발진 등)이 생기면



입국 시에 검역관에게 알리기



가까운 병·의원에 전화 연락 후 진료받기



마스크 착용, 대중교통 이용 자제 등 다른 사람과 접촉 최소화



더 자세한 정보는?

간접흡연의 영향



서로의 경계 존중하기

나라와 나라 사이에 경계가 있듯이 사람과 사람 사이에도 보이지 않는 경계가 있습니다. 다른 사람이 나의 경계를 넘어올 때 나의 기분이 어떨까요?

▶ 다른 사람의 경계를 존중하는 방법

1. 만지고 싶으면 먼저 물어보아야 합니다.
예) “손 잡아도 되니?”, “지우개 사용해도 될까?”
2. 허락 없이 만졌다면, 즉시 멈추고 사과합니다.
예) “미안해, 그러지 않을게”
3. 상대방이 “하지 마” 라고 하면 즉시 멈추고 사과합니다.
4. 상대방이 반응하지 않고 가만히 있더라도 표정을 살펴서 내가 경계를 넘었는지 봅니다. 넘은 것 같다면 즉시 멈추고 사과합니다.



5. 누군가 내 경계를 넘으려 하고, 무섭고, 아프고, 혼란스럽고, 위험하다고 느끼면 반드시 도움을 요청합니다.

말을 수 있는 어른
: 부모님, 담임·보건·상담선생님

응급전화: 112, 1366

지역 상담소나 상담 전화
: 해바라기 센터, 117

인터넷 상담
: www.women1366.kr

2025. 4. 1.

군 산 고 등 학 교 장 (직인생략)