



# 3월 주요 소식

## HEALTH NEWSLETTER

3월 20일  
'세계 구강 보건의 날'

튼튼한 이, 행복한 미소! 우리 모두 함께 지켜요!

세계 구강 보건의 날은 전 세계 사람들에게  
구강 검진의 중요성을 알리고, 올바른 구강 관리  
습관을 심어주기 위해 지정된 날이에요.

왜 구강 건강이 중요할까요?

1. 음식물 섭취, 건강한 성장: 치아 건강은 성장에 큰 영향!
2. 충치 예방: 충치는 치아가 썩고, 통증을 유발!
3. 잇몸 건강 예방: 잇몸 질환은 치아를 빠지게도 해요!



3월 24일  
'세계 결핵의 날'

결핵은 어떤 병일까?

결핵은 우리 몸속에 나쁜 세균이 들어와서 생기는  
병이에요. 폐나 기관지 같은 숨 쉬는 곳에 주로  
생기지만, 다른 곳에도 생길 수 있어요.  
결핵은 기침이나 재채기를 할 때 세균이 공기 중으로  
퍼져서 다른 사람에게 옮길 수 있어요.

어떻게 예방할 수 있을까?

1. 기침 예절 지키기
2. 손 씻기
3. BCG 예방접종
4. 건강한 생활로 면역력 상승



# 3월 보건 소식지



새 친구, 새 선생님, 설레는 새 학년!  
그런데, 갑자기 몸이 아프고 힘이 없어요?

'새학기 증후군'은 새로운 환경에 적응하는 과정에서 나타나는 자연스러운 현상이에요,  
우리 몸과 마음이 변화에 적응하느라 힘든 시기이기 때문이죠,  
하지만 걱정하지 마세요!  
즐거움에 새학기 증후군을 극복하고 건강하고 즐거운 학교생활을 시작하는 방법을 알려드릴게요,

## 1. 내 몸과 마음을 알아주세요.

- 몸의 변화: 피로감, 소화 불량, 두통, 수면 장애
- 마음의 변화: 불안, 초조, 긴장, 우울감

## 2. 건강한 생활 습관을 실천해요.

- 규칙적인 수면: 잠은 하루에 8~10시간 충분히 자기
- 균형 잡힌 식사: 세 끼를 규칙적으로 챙겨 먹기

## 3. 친구와 선생님께 도움을 요청해요.

- 친구와 이야기하기: 어려움을 함께 나누고, 서로 응원하기
- 학교생활에 어려움이 있다면 선생님께 도움 요청하기



## 성장기 건강 관리, 키 쑥쑥! 몸 튼튼!

초등학생 시기는 키와 몸무게가 쑥쑥 자라면서  
몸과 마음이 함께 성장하는 아주 중요한 시기예요,  
청소년기에 길러진 건강 습관은  
평생 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 해요.

### 건강하게 성장하는 비법은?

1. 균형 잡힌 식단, 튼튼한 몸 만들기
2. 규칙적인 운동, 튼튼한 심장 만들기
3. 바른 자세, 척추 건강 지키기
4. 충분한 수면, 쑥쑥 키 성장 시키기
5. 건강한 마음, 행복한 학교 생활 만들기



## 봄바람과 함께 찾아오는 불청객, 알레르기! 알레르기 증상, 맞춤형 관리 방법

콧물, 재채기, 눈 가려움 등 알레르기 증상으로  
봄을 제대로 즐기지 못하는 학생들을 위해  
맞춤형 관리 방법을 준비했어요.

### 1) 콧물, 재채기

! 많은 콧물, 재채기는 알레르기의 가장 흔한 증상이에요,  
코막힘, 후각 감퇴 등을 동반할 수 있어요.

TIP, 식염수로 코 세척을 하거나, 알레르기 약을  
복용하여 증상을 완화해요.

### 2) 눈 가려움, 충혈, 눈물

! 알레르기성 결막염의 주요 증상이에요.

TIP, 인공눈물을 사용하여 눈을 촉촉하게 유지하거나,  
냉찜질을 하여 가려움증을 완화할 수 있어요.

### 3) 피부 가려움, 발진

! 알레르기성 피부염의 대표적인 증상이에요.

두드러기, 습진 등이 나타날 수 있으며, 심한 경우 피부가  
갈라지고 진물이 나기도 해요.

TIP, 보습제 사용으로 촉촉한 피부 유지하기



## 봄철 알레르기, 이렇게 예방하세요!

봄철 알레르기는 꽃가루, 미세먼지 등  
특정 물질에 대한 우리 몸의  
과민반응으로 발생합니다.

1. 수업시작 전, 쉬는 시간 등 하루 2~3회, 10분씩 **환기하여 실내 공기를 정화**해요.
2. 가습기를 사용하거나, 젖은 수건을 널어 **적정 습도(40~60%)를 유지**해요.
3. 책상 위, 사물함, 창틀 등 **먼지가 쌓이기 쉬운 곳을 꼼꼼하게 청소**해요.
4. **개인 위생**을 철저히 하고, **마스크를 착용**하여 미세먼지, 꽃가루 흡입을 줄여요.

## 미세먼지, 건강을 위협하는 불청객!

하늘이 뿌옇게 보이는 날이 있지 않나요?  
그런 날은 미세먼지가 우리 주변을 맴돌고 있기 때문이에요.  
미세먼지는 눈에 잘 보이지 않을 정도로 아주 작은 먼지라,  
코와 입을 통해 우리 몸속으로 쉽게 들어올 수 있어요.

### 미세먼지가 우리 몸에 주는 피해는?

1. **호흡기 공격(기관지염, 폐렴, 천식, 폐암)**
  - 기침, 가래, 콧물, 코막힘, 호흡곤란
2. **심혈관 공격(고혈압, 심근경색, 뇌졸중, 부정맥)**
  - 가슴 통증, 두근거림, 어지럼증, 손발 저림
3. **뇌 공격(치매, 파킨슨병)**
  - 기억력 감퇴, 집중력 저하, 인지 기능 저하
4. **전신 공격(아토피, 알레르기 비염, 결막염)**
  - 피부 가려움, 콧물, 눈 가려움, 피로감

### 미세먼지, 이렇게 대처하기!

- **외출 전 미세먼지 농도 확인**
  - ! 예보를 확인하고 농도가 높은 날에는 외출 자제
- **마스크 착용하기**
  - ! KF80, KF94, KF99 등 인증된 마스크를 착용하여 미세먼지 흡입 줄이기
- **외출 시 주의사항**
  - ! 미세먼지가 심한 시간대(오전 10시~오후 2시)에는 외출 자제하기, 귀가 후에는 반드시 손을 씻고, 옷 세탁하기