



4월 보건소식

1. 4월 7일은 세계 보건의 날



매년 4월 7일은 “세계 보건의 날”로
국민의 보건의식을 향상시키고 보건의료 및 복지 분야의
종사자의 격려를 위해 제정된 법정기념일입니다.

건강이란 신체적, 정신적, 사회적인 면이 균형을 이루어 몸과 마음에 아무 병이 없고 튼튼하며 다른 사람들과 좋은 관계를 맺은 상태를 말합니다. 건강에 대한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기 관리를 위해서 꼭 필요합니다.

2. 봄철 알레르기 질환

▶ 꽃가루 알레르기

- 꽃가루가 많이 날릴 때는 실외 활동을 줄인다.
- 외출 시 안경과 마스크를 착용하도록 한다.
- 낮 시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한 번 정도 창문을 열어 환기 시킨다.
- 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.
- 꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 삼간다.
- 옷을 털고 손을 씻은 뒤 실내로 들어간다.

▶ 아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후 3분 안에 바른다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 한다.
- 비누 목욕은 2~3일 한번, 때는 밀지 않는다.
- 순면 소재의 옷을 입어야 한다.
- 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.

▶ 천식 및 알레르기성 비염

- 흡연자라면 반드시 금연하고 담배 연기도 마시지 않는다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
- 실내는 청결하게 유지한다.
- 미세먼지나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 보건 마스크를 착용한다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀둔다
- 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.

3. 4월 건강관리법

- * 미세먼지가 있는 날은 실외 활동 피하기
- * 외출 시 마스크 꼭 착용하기
- * 봄 햇살은 자외선 지수가 높으므로 모자와 썬크림 사용하여 피부 보호하기
- * 외출 후 집에 오면 얼굴, 손 등을 깨끗이 씻고, 양치질하기
- * 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높으므로 더러운 손으로 눈 만지지 않기.
- * 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기, 채소와 과일 많이 먹기.
- * 손을 자주 깨끗이 씻기(30초 이상)

3. 약물 오·남용 예방교육

- 초등학교 어린이는 약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워 어린이에게 의약품을 복용시킬 때 이상 반응에 주의합니다.

학교 보건실에서는 아동들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며, 안정성이 높은 단일 약품을 사용하고 있습니다.

- 약물의 올바른 사용법

의사, 약사의 지시나 법에 따라 처방, 용법, 치료 목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것이며, 약은 일반 물로 복용하는 것이 좋습니다.

5. 양성평등 실천하기

▶ 양성평등이란?

성평등이란 '성별' 때문에 차별받지 않는 것을 말합니다. 성별에 관계없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다.

▶ 생활 속 고정관념에 대해 생각해 보아요

여자와 남자는 달라야 해! 라는 고정관념은 옛날보다 약해졌지만 여전히 나의 행동을 막습니다. 성 역할에 갇히지 않고 원하는 대로 행동할 자유가 있습니다. 따라서 고정된 성 역할에 따르지 않거나 다른 특성을 가지고 있다 해서 공정하지 않게 대한다면 그것은 '차별'입니다.

▶ 가족이 만드는 성 역할 고정관념

우리가 태어나 처음 접하는 세상인 가족은 성 역할 고정관념 형성에 중요한 역할을 합니다. 부모가 나를 대할 때, 딸과 아들로 나누어 대하거나 형제·자매가 여자다운 혹은 남자다운 모습을 강요하기도 합니다. 성별에 따라 다르게 대하는 가족의 태도는 우리 생각에 영향을 줍니다.

예) "여자(아이)/남자(아이)는 ~ 해야지"

▶ 대중매체 속에 숨어있는 성 역할 고정관념

TV 프로그램이나 웹툰, 인터넷 동영상 등 대중매체에서 여자, 남자는 '이렇게, 저렇게 행동해야' 하는 것으로 그려질 때가 많습니다. 성 역할에 대한 이미지를 반복적으로 접할수록 성 역할 고정관념이 강화되는 위험이 있을 수 있습니다.

예) - 존댓말이 없는 영어 대화를 번역하면서 남편은 반말, 아내는 높임말 사용

- 똑같은 부모인데 남편은 이름으로, 아내는 누구 엄마로 구분

▶ 성 평등! 나를 나답게 자유롭게

성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차이를 인정하고 동등한 인격체로 존중하는 것입니다. 성 역할 고정관념이 사라지면 자연스런 감정과 욕구에 따라 행동할 수 있고, 내가 가진 잠재력을 마음껏 발휘할 수 있습니다. 남자다움, 여자다움에서 벗어날 때, 차별과 편견이 사라질 때, 여자와 남자를 구분하고 가르는 대립과 갈등도 사라질 것입니다. '나다움'을 있는 그대로 인정받는 것, 성 평등은 우리 모두를 위한 것입니다.

2025. 4. 1.

이 리 남 창 초 등 학 교 장