



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학교 보건 소식

제 2024- 17호

발행인 : 호남제일고등학교장

편집인 : 보건교사

발행일 : 2024년 4월 봄철호

4월 7일은 WHO 세계 보건의 날





전 세계적으로 수백만 명의 건강권이 점점 더 위협받고 있습니다. 질병과 재난은 사망과 장애의 원인으로 큰 비중을 차지합니다. 갈등은 삶을 파괴하고 죽음, 고통, 굶주림, 심리적 고통을 초래합니다. 화석연료의 연소는 동시에 기후 위기를 몰고 가며 깨끗한 공기를 마실 권리를 박탈하고 있으며, 실내외 대기오염은 5초마다 생명을 앗아가고 있습니다.

이러한 문제를 해결하기 위해 **2024년 세계 보건의 날** 주제는 '나의 건강, 나의 권리'입니다. 올해의 주제는 안전한 식수, 깨끗한 공기, 좋은 영양, 양질의 주택, 적절한 노동 및 환경 조건, 자유뿐만 아니라 양질의 의료서비스, 교육, 정보에 접근할 수 있는 모든 사람의 권리를 옹호하기 위해 선택되었습니다. 차별로부터

*WHO 홈페이지 발췌

알레르기성 질환 바로 알기

봄철 황사, 미세먼지, 꽃가루 등의 영향으로 알레르기성 질환의 증상이 악화되는 경우가 많습니다. 질환에 대해 바로 알고 적절한 관리와 치료로 건강한 봄을 보냅니다.

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"> - 코 점막이 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 3개월이상 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 호흡곤란, 쌉쌉거리는 숨소리 - 운동, 감기 대기오염 흡연 스트레스로 악화 - ①기침이 잦은 사람, ②오랫동안 기침 달고 사는 사람, ③자주 가래를 뱉는 사람, ④숨 쉴 때 답답한 사람, ⑤숨쉬기가 어려워 자다가 깨는 사람은 병원 진료 필요

※ 공통 예방 및 관리법

- ① 원인 및 악화 요인을 파악하고 피하기 (마스크 착용, 습도 조절, 간접흡연 피하기, 금연 등)
- ② 손씻기, 기침 예절 등 개인위생 준수
- ③ 규칙적인 운동과 스트레스 관리로 면역력 높이기
- ③ 효과와 안전성이 입증된 방법으로 관리하고 병원에서 꾸준히 치료하기



아토피·천식 예방관리수칙

아토피 피부염

1. 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.
 - 목욕은 매일 미지근한 물에 10분 내외로 합니다.
 - 약산성 물비누를 사용하여 매일 목욕하고 때를 말면 안됩니다.
 - 보습제는 하루에 적어도 두 번 이상, 목욕 직후 바릅니다.
 - 피부에 자극이 없는 옷을 입어야 합니다.
 - 손톱, 발톱을 짧게 깎아줍니다.
2. 정확한 알레르기로 진단된 식품만을 제한합니다.
3. 스트레스를 잘 관리해야 합니다.
4. 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.
5. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료 합니다.

천식

1. 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용합니다.
2. 천식의 원인 및 악화요인을 검사로 확인한 후 회피합니다.
3. 금연하고, 간접흡연도 최대한 피합니다.
4. 감기 예방을 위하여 손을 잘 씻고 인플루엔자(독감) 예방접종을 철저히 합니다.
5. 규칙적인 운동을 하고 정상 체중을 유지합니다.
6. 천식 치료는 의사의 지시에 따라 시행하고 약화 시 대처 방법을 잘 알고 있어야 합니다.
7. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료합니다.

알레르기 비염

1. 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용합니다.
2. 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피합니다.
3. 금연하고, 간접흡연도 최대한 피합니다.
4. 감기예방을 위하여 손을 잘 씻습니다.
5. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료 합니다.

*출처: 질병관리청 홈페이지

호흡기 감염병 예방 환기 수칙



창문을 활용한 자연환기 방법



환기장치 등 기계환기 방법



공기청정기의 올바른 사용방법

- 공기청정기가 있더라도 주기적으로 일정 시간의 환기는 필요
- 제품에 표시된 적용 면적을 확인하여 대상 공간에 맞는 용량의 공기청정기 사용
* 다중이용시설에서는 기준용량 대비 1.5배 이상의 용량을 선택하는 것을 권장
- 공기청정기 필터는 주기적으로 교체
일반적으로 집진필터(헤파필터)는 6개월~1년 사이에 교체, 제조회사의 교체 주기 및 필터 오염상태에 따라 변경



실내 환기 생활화로 호흡기 감염병을 예방해요!

*출처: 질병관리청 홈페이지

인플루엔자 예방법

인플루엔자

개요

- 인플루엔자바이러스 감염에 의한 급성호흡기 질환



증상

- 고열(38~40°C), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통 근육통, 피로감, 식욕감, 식욕부진 등 전신증상을 보임
- 대부분 경증으로 자연 치유되지만 노인, 영유아, 만성질환자, 임신부 등은 합병증 발생 또는 기저질환 악화로 입원치료 받을 수 있고 일부는 사망에 이를 수 있음



감염경로

- 감염된 환자의 호흡기로부터 비말로 전파
- 증상 시작 1일 전부터 발병 후 5~7일까지 전파



예방법

- 예방접종
- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 기침이나 재채기할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코 가리고 하기
- 호흡기 증상 시 마스크 착용
- 자주 만지는 표면과 물건은 청소와 소독하기



*출처: 질병관리청 홈페이지

약물오남용 예방-고카페인 음료 주의

식품의약품안전처

청소년 고카페인 음료 하루 권고량은?

청소년 최대일일섭취권고량 150mg

커피음료 (커피인) 2잔, 카페인음료 (인공) 2잔

150mg으로 커피음료 2잔, 카페인음료 2잔만 마셔도 초과할 수 있으니 주의가 필요해요.

청소년의 카페인 최대일일섭취권고량은 몸무게 1kg당 2.5mg으로 **60kg 기준 150mg입니다.**

02

식품의약품안전처

많이 섭취하면 부작용이 있어요

수면장애, 두통, 빠른심장박동 등이 나타나고, 피로회복에는 도움을 주지 않아요.

03

식품의약품안전처

고카페인 음료 표시 확인하세요

총 1,000 mg 함유 고카페인 함유

아러니, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다.

고카페인 함유 식품에는 주의문구, '총 카페인 함유량'이 표기되어있어요!

'고카페인 함유'와 '아러니, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다'라는 문구가 표기되어있으니 구매 전 꼭 확인하세요.

04

식품의약품안전처

내일을 위한 카페인 줄이기 요령

- 피곤할 땐 스트레칭 하기
- 카페인 음료 대신 물 마시기

청소년의 카페인 섭취 줄이기 식품의약품안전처가 함께합니다.

06

*출처: 식품의약품 안전처 블로그