

4월 보건소식

4월은 화사한 봄기운이 설레게 합니다. 하지만 코로나19 뿐만 아니라 황사, 미세먼지 등으로 바깥 활동이 조심스럽습니다. 마스크 착용, 충분한 수분과 영양섭취, 휴식, 개인위생 등 방역수칙 잘 지켜서 건강한 봄 누리시기 바랍니다.

4월 7일은 제51회 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.

올해 세계보건지의 날 주제는 "모두를 위한 건강(HEALTH FOR ALL)"입니다.

풍문초 어린이 모두 건강한 한해가 되길 바랍니다.

동철 알레르기 예방

아름다운 자연이 깨어나는 봄이 다가왔습니다.

하지만 큰 일교차와 황사, 꽃가루 등으로 알레르기 질환이 있는
분들을 더 심해지기에 반갑지만은 않죠.

알레르기성 비염과 결막염, 피부염 등의 증상에 따라 적절한 관리가 되도록 합니다.



■ 알레르기성 비염

(증상) 맑은 콧물, 재채기, 코 또는 눈주위의 가려움증,
코막힘 등

(관리) 외출시 마스크를 착용, 실내습도를 40~50% 유지하며 물을 자주 마시기.



마스크 착용



물 자주마시기

■ 알레르기성 결막염

(증상) 눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 있으며 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 같이 나타날 수 있다.

(관리) 더러운 손으로 만지지 않기, 인공눈물로 씻어내기
눈주위 냉찜질하기



인공눈물/ 냉찜질 하기



깨끗하게 손씻기

■ 아토피성 피부염

(증상) 주로 유아에서 흔히 나타나고 성인까지 증상이 지속될 수 있는 만성피부질환으로 발진이 생겨 심한 가려움증이 같이 옵니다.

(관리) 피부염을 악화시키는 우유나 달걀흰자를 피하고 부드러운 소재의 옷을 입고 피부보습을 위해 미지근한 물로 목욕합니다. (저자극성 비누 사용)



우유/달걀흰자 피하기



미지근한 물 목욕

자녀의 성교육, ~ 편안한 태도가 중요합니다 ~

- 아이의 부모님의 생각보다 더 빨리 성장하고 있어요.
 - 성에 대한 대화는 솔직하고 진지하게 합니다.
 - 어색하다고 장난스럽게 설명 하면 성에 대해 잘못된 판단을 할 수 있습니다.
- 이제는 아이의 사생활도 보호해 주세요.
 - 아무리 부모와 자녀의 관계라도 사생활은 보호해 주는 것이 좋습니다.
 - 자녀 방에 들어갈 때 노크를 하고 자녀의 물건을 함부로 만지지 않는 것이 좋습니다.
- 자녀의 감정을 수용해 주세요.
 - 감정에는 논리적 근거가 필요하지 않습니다. 자녀가 느끼는 성에 대한 감정이나 생각의 변화에 대해 자녀의 감정을 판단하지 말고 “그럴 수 있겠다.” 고 자체로 수용해 주세요.
- 엄마와 아빠의 모습을 보고 배워요.
 - 부모님의 사랑하는 모습과 존중하는 태도는 자녀에게 가장 좋은 성교육입니다.
 - 성에 대한 느낌과 가치관은 부모님을 보고 가장 먼저 배웁니다.



충치(치아우식) 예방 ~ 꼼꼼한 칫솔질로 ~

치아 우식(충치)은 선사 시대 이전부터 발견되는 세계적으로 가장 흔한 만성 질환 중 하나입니다. 당분 섭취 및 인스턴트 식품의 증가 등과 같은 식생활의 변화와 밀접하게 관련되어 급격히 증가하고 있습니다.



음식물은 치태(음식을 섭취하고 난 뒤 남은 음식물 찌꺼기가 치아에 쌓이는 것)를 치아에 남기게 됩니다. **치태제거에 매우 효과적인 방법은 칫솔질입니다. 적어도 하루 세 번 충분한 시간을 들여 치아 하나하나에 세심하고 꼼꼼한 칫솔질을 하여야 합니다.** 칫솔질은 너무 강하게 하면 오히려 치아 표면이 마모되어 이가 시린 증상이 나타날 수 있으므로 위 아래로 가볍게 닦는 것이 좋습니다.



올바른 약 사용하기

약이란 무엇일까요? 약은 질병을 예방하거나 진단하고 치료하며, 고통을 줄이기 위해 사용하는 특정한 화학 물질을 말합니다. 약은 투약 방법에 따라 먹는 약, 바르거나 붙이는 약, 주사제 등으로 구분합니다.

약은 우리는 몸이 아플 때 약을 사용합니다. 그러나 우리 몸은 외부로부터 침입한 병원균을 치료하는 면역력이 있어 자연적으로 치유되는 경우도 많기 때문에 몸이 아프다고 무조건 약을 사용할 필요는 없습니다.

내가 약을 사용하는 습관이나 약에 대한 나의 생각을 점검해 보고 부모님과 이야기를 나눠 보세요.

문항		예	아니요
나의 습관	나는 몸이 아플 때마다 약을 사용합니다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	나는 약을 우유나 주스, 탄산음료 등과 함께 복용합니다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	나는 몸이 아플 때 집에 있던 가족의 약을 먹습니다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
나의 생각	감기 바이러스를 죽이는 약은 없습니다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	광고에 나오는 약이 더 믿을 만하고 효과가 좋습니다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	항생제는 부작용이 있으므로 증상이 사라지면 그만 먹어야 합니다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2023. 4. 11

군 산 풍 문 초 등 학 교 장