



# 2023년 4월 보건소식지

(봄철 알레르기 예방 및 청소년기 수면장애 바로알기)

삼례중학교  
가정통신문 제 39호

2023년 4월 14일

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23

☎ 063-291-2624,

http://samrye.ms.kr.

## 4월 보건퀴즈 이벤트!

**4.17.(월) 단 하루!** 보건소식지를 잘 읽고,  
아래 문제에 답을 작성하여 보건실로 제출하면  
**정답을 맞힌 학생들**에게 작은 행운을 드립니다♥

학번: ( ) 이름: ( )

1. 국민의 보건 의식을 향상시키고 보건의로 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위해 제정한 국가기념일인 4월 7일은 무슨 날인가요?

2. 봄철에 유행하는 알레르기 비염을 예방하기 위한 방법은 무엇이 있나요?

3. 수면장애를 예방하기 위한 방법을 1가지 쓰세요.

## 보건실 이용수칙 안내

- ☞ 보건실 위치: 삼례중학교 본관 1층
- ☞ 응급환자 아닌 경우, 되도록 **쉬는 시간에 이용하기**
- ☞ 똑똑! 노크하고 들어오기
- ☞ **아픈 친구 1명씩**만 들어오기  
(친구의 사생활 보호가 필요한 건강상담이 이루어 지기도 합니다.)
- ☞ 온찜질, 냉찜질은 이용 후 **반드시 반납**하기  
(당일에 반납하지 않으면, 다음날 다른 학생들이 처치가 어려운 상황이 발생하기도 합니다.)
- ☞ 학번, 이름, 아픈 부위, 어떻게 아픈지 이야기하기  
(정확히 표현해 주어야 적절한 처치가 가능합니다.)
- ☞ 지금 당장 처치를 받지 않으면 **생명이 위태로울 정도의 '응급' 상황**이 아니라면, 수업시간에 **보건실 방문 자제**하기
- ☞ 침상안정을 원하는 경우, 보건선생님의 판단 하에 담임선생님과 교과선생님의 허락을 받은 후 가능 합니다.

## 봄철 알레르기 예방

아름다운 자연이 깨어나는 "봄"이 다가왔습니다.  
하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은 않을 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알레르기가 더 심해지기 때문입니다.



### 알레르기 비염

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈주의 가려움증, 코막힘의 주요증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있어요.



◁ 마스크 착용



◁ 물 자주 마시기

외출시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.

### 알레르기 결막염

눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.



◁ 인공눈물 사용, 눈 주위 냉찜질하기



◁ 깨끗하게 손 씻기

더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요~!

### 아토피 피부염

주로 유아에게서 흔히 나타나고, 성인까지 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한 가려움을 동반해요.



◁ 우유, 달걀흰자 피하기



◁ 미지근한 물로 목욕하기

피부염을 악화시키는 우유나 달걀 흰자를 피하고, 부드러운 소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해 미지근한 물로 목욕하고 저자극성 비누나 아토피 전용 세정제를 사용하는 것도 좋아요.

## 4월 7일 '보건의 날'

4월 7일은 제51회 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다. 국민의 보건 의식을 향상시키고 보건의료 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위하여 제정한 국가기념일입니다. 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. **건강에 대한 관심과 질병 예방 공부**는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

## 학교는 '금연구역'



**학교 전체와 절대보호구역은 금연구역**  
(절대보호구역: 학교출입문부터 50m까지)

● 금연구역에서 흡연하는 경우

10만원 이하의 과태료 부과 (국민건강증진법 제34조)

N SMOKING

교육활동이 이루어지는 학교에서  
금연하는 것은 당연한 것입니다.

## 청소년기 수면장애 바로 알기

보건소식지

청소년기  
수면장애

청소년기에 수면은  
성장호르몬 분비로 신체가 발달하고,



낮 동안 쌓인 스트레스나 불편한 감정을  
해소시켜주는 중요한 활동입니다.



이러한 수면을 제대로 이루지 못해 일상생활에  
어려움을 겪는 상태를 **수면장애**라고 합니다.



대표적인 수면장애의 증상으로는 심하게 코를 골고 쉽게 잠들지 못하거나,



또는, 잠을 너무 많이 자는 등의 증상을 보입니다.



그 원인으로서는 학업 스트레스, 디지털기기 사용,  
니코틴·카페인 섭취, 알레르기, 아토피 등  
다양합니다.



수면장애가 지속되면 피로감, 두통, 학습장애,  
발달장애로 이어지며 불안증과 우울증까지  
유발됩니다.



따라서 1개월 이상 수면장애가 이어진다면,  
신경과 상담을 받는 것이 좋습니다.



수면장애를 예방하기 위해서는

① 매일 같은 시간에 잠자는 습관을 기릅니다.



② 주기적인 적당한 운동으로 스트레스를  
관리합니다.



③ 밤에 야식 섭취나 커피, 에너지 음료 같은  
카페인 섭취를 피합니다.



④ 잠자기 전 스마트폰을 사용하지 않습니다.



규칙적인 생활습관으로 건강하게 생활하세요!

