

보건의날

매년은 4월 7일은 국민의 보건의를 높이기 위하여 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.

전 세계가 2년이상 코로나19로 인한 팬데믹 상태입니다.

하루 빨리 코로나19가 종식되 기만을 간절히 바래 보면서,

세계 보건의 날을 맞아 코로나19와

함께 싸우고 있는 전세계의 의료인

분들께 감사의 마음을 전해보아요.



봄철 알레르기 예방법

알레르기 피부염

봄철에 흔한 알레르기 피부염의 원인은 바로 꽃가루입니다. 꽃가루 때문에 가려움증, 벌겋게 부어오름, 뾰로지 등이 생기는데 꽃가루가 많이 날리는 장소로 다니는 일을 피하고 외출할 때는 되도록 긴팔 옷과 마스크, 장갑 등을 착용해 꽃가루가 피부에 닿는 일을 가능한 막아야 합니다.

아토피 피부염

건조한 날씨 때문에 심해지는 아토피 피부염은 피

부의 제일 바깥층이 수분을 많이 함유하고 있어야 증상이 줄어듭니다. 실내온도는 되도록 낮게 유지해야하며, 가습기 등을 이용해 습도를 적절히 맞춰야 합니다. 목욕할 때에는 뜨거운 물, 자극적인 때수건은 쓰지 않는 것이 좋으며, 샤워 횟수도 줄이는 것이 좋습니다. 목욕 후에는 물기를 닦고 보습제를 충분히 발라 피부가 수분을 머그도록 해야 합니다.

청소년 건강 십계명

1. 운동은 좋아하는 것으로 일주일에 5번 이상 하자.
2. 원활한 두뇌활동을 위해 아침식사를 꼭 챙겨 먹자.
3. 인스턴트 음식은 NO! 자연식이 GOOD!
4. 공부하다 지치면 휴식하고, 나만의 시간을 가져 보자.
5. 잠은 6시간이상 꼭 ~ 툼툼하게 성장하자.
6. 조심, 조심 항상 안전하게 다니자.
7. 나만의 스트레스 해소법을 개발하자.
8. 몸과 손을 항상 청결히 해서 감염병을 예방하자.
9. 중독성 약물. 술과 담배 NO!
10. 건강한 성가치관을 갖자.

청소년 흡연예방

청소년의 흡연을 막는 방법은 어른이 모범을 보이는 것입니다.

자녀들이 말하는 가정의 흡연 상황입니다.

"우리 아빠는요 아무데서나 막 피웁요."

"우리 아빠는 거실에서 피우다가, 엄마가

뭐라고 하면 베란다에 가서 피우세요."

"우리 아빠는 담배를 피우면서 일을 하세요."

어린 시절에 각인된 어른의 흡연 모습이 커서 자연스럽게 흡연하는 결과를 낳게 됩니다. 여러분의 가정은 어떠하십니까?

금연은 사랑하는 사람에게 줄 수 있는 최고의 선물입니다.



또래 성폭력 예방

● 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

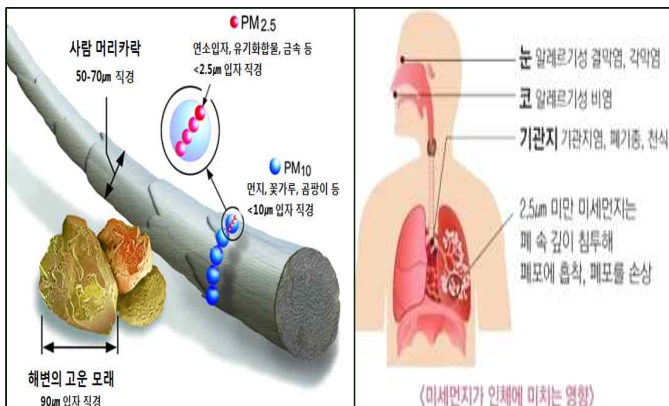
● 또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

● 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기
(상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!

미세먼지 대응 건강수칙



미세먼지 이기는 건강수칙!



술에 대한 오해와 진실

1. 술을 마시면 키가 안 크다.(O)

- 성장호르몬 분비가 억제되어 발육부진 등 장애를 초래한다.

2. 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 것은 건강하다는 뜻이다.(X)

- 술에 들어있는 알코올을 분해하는 효소가 부족할 경우 신체의 여러 장기를 손상시키므로 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 사람은 주의해야 한다.

3. 알코올은 약물이다.(O)

- 마취제와 유사한 경로의 중추신경억제 및 진정제이다.

4. 술을 마시면 다이어트에 도움이 된다.(X)

- 술은 1g 당 7kcal의 높은 열량을 가지나 비타민과 무기질 등은 거의 없다.

5. 술은 불면증에 도움이 된다.(X)

- 최적수면상태인 REM 수면을 방해해 선잠을 자게 된다.

6. 좋은 술은 약이 된다.(X)

- 술은 간질환과 암, 뇌혈관 질환, 체장질환의 원인이 된다.

7. 술과 약을 함께 먹어도 괜찮다.(X)

- 간이 알코올과 약을 동시에 처리해야 하므로 부담이 커지게 되고, 약이 오랫동안 대사되지 못하고 혈액 속에 머물러 독성이 커질 수 있다.