

보건의날

매년은 4월 7일은 국민의 보건의식을 높이기 위하여 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다. 보건에 대한 국민의 이해와 관심을 높이기 위하여 4월 7일을 보건의 날을 정하고 보건의 날부터 1주간을 건강주간으로 하며, 국가와 지방자치단체는 보건의 날의 취지에 맞는 행사 등 사업을 시행하도록 노력하여야 한다고 규정하고 있습니다



유행성 이하선염 예방

| | |
|----------|---|
| 정의 | 유행성 이하선염 바이러스(Mumps virus) 감염에 의하여 나타나는 이하선(귀밑 침샘) 부종이 특징적인 급성 발열성 질환 |
| 잠복기 | 12~25일(평균 16~18일) |
| 감염경로 | 주로 감염자의 호흡기 분비물(비말)로 사람 간 전파 |
| 전염 가능 기간 | 증상 발현 3일 전부터 5일까지 |
| 등교 중지 기간 | 증상 발생 후 5일까지(의사 소견에 따름, 의사소견서 제출) |
| 증상 | <ul style="list-style-type: none">전구기에 근육통, 식욕부진, 권태감, 두통, 미열 등 비특이적인 증상 발현2일 이상 지속되는 침샘의 부종과 통증(귀밑 통증)이 특징적임이하선염이 가장 흔하여 한쪽 또는 양쪽을 침범할 수 있고, 하나의 침샘 혹은 여러 침샘을 침범할 수 있음통상 1일 내지 3일째 가장 심한 증상을 나타내다가 3일 내지 7일 이내에 호전됨 |
| 예방법 | <ul style="list-style-type: none">예방접종하기(기본접종 생후 12~15개월, 만 4~6세)증상 발생 시 마스크 착용, 기침예절 지키기, 손 씻기의 생활화 등 |

봄철 알레르기 예방

알레르기 피부염

봄철에 흔한 알레르기 피부염의 원인은 바로 꽃가루입니다. 꽃가루 때문에 가려움증, 벌겋게 부어오름, 뾰루지 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 피부의 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 후에도 수분을 줄이는 것이 좋습니다. 목욕 후에는 물기를 닦고 보습제를 충분히 발라 피부가 수분을 먹도록 해야 합니다.

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!

간접 흡연 영향



홍역이란?

▶ 홍역은

홍역 바이러스 감염에 의해 급성으로 발병하는 감염 질환으로 고열과 함께 발진이 동반되는 질환입니다. 홍역에 걸리면 초기에는 감기처럼 기침, 콧물, 결막염 등의 증상들이 나타나고, 고열과 함께 발진이 나타나는데 얼굴에서 시작해서 온몸으로 퍼집니다.

홍역은 MMR(홍역, 유행성이하선염, 풍진) 백신 2회 접종으로 효과적인 예방이 가능하며, 우리나라에서는 MMR 백신 2회 접종이 국가 필수 예방 접종으로 지정되었습니다.

▶ 홍역은 어떻게 치료하나요?

대개는 특별한 치료 없이 대증요법(안정,수분 및 영양 공급,기침약, 해열제 등)으로도 호전이 되나 중이염, 설사, 구토로 인한 탈수 등의 합병증이 나타나면 입원 치료가 필요합니다

▶ 홍역 의심환자는 반드시 격리 해야 하나요?

홍역을 발진이 나타나고 4일까지 격리가 필요한 질환으로 홍역이 의심되면 학교, 학원에 등교하지 않고 단체 생활을 중단해야 합니다

(출처: 가정과 건강)

건강을 지키는 미세먼지 건강수칙 3가지

① 미세먼지 예보에 따라 외출 계획 세우기



▶ 미세먼지가 나쁠 때는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 실외 활동량을 줄이세요.



▶ 외출 시에는 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 얼굴에 맞는 **보건용 마스크**를 **밀착하여 착용**하세요.

* 마스크 착용 후 호흡곤란, 가슴통증, 두통, 어지럼증 등의 증상이 나타나면 즉시 마스크를 벗고, 무리하게 착용하지 말아야 합니다.

보건용 마스크: KF80~KF99 등급의 미세먼지 차단이 가능한 마스크



▶ 외출 후 귀가 시에는 올바른 **손씻기**와 **위생관리**를 철저히 하세요.

② 실내 공기 관리하기



▶ 미세먼지가 나쁜 날에도 짧게라도 **자연 환기**를 하세요.

* 환기를 전혀 하지 않으면, 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈 등 오염물질의 축적으로 실내 공기질이 나빠집니다.



▶ 환기 후 **물걸레 청소**를 통해 실내 미세먼지 농도를 줄이고, **실내 습도**를 적절하게 조절하세요.



③ 평상시 나의 건강상태 관리하기



▶ 평소 가지고 있는 **질환**을 인지하고, **적극적으로 치료**하며, **면역력 관리**에 신경 쓰세요.



▶ 노폐물 배출에 도움이 될 수 있도록 충분한 **물과 과일·채소**를 섭취하세요.



▶ 미세먼지 노출 후, **호흡곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움** 등 증상이 나타나면 **병·의원**에 방문하여 **진료**를 받으세요.