

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.

미세먼지 대처

고농도 미세먼지 발생 시 행동요령

미세먼지가 발생하면 어떻게 대처해야 할까요?

- 방송 매체(TV, 인터넷, 휴대전화 등)를 이용하여 기상상황을 확인하도록 해요.
- '나쁨' 이상의 미세먼지 발생 시 창문을 닫고 실외 공기가 유입되는 것을 최소화해요.
- 외부활동 시 황사 마스크(식약처 인증)를 착용해요.
- 외부활동 후 양치질을 하고, 손과 얼굴을 깨끗이 씻어요.
- '나쁨' 미만으로 미세먼지가 농도가 내려갈 경우, 환기 및 실내 물청소를 해서 깨끗한 교실을 만들어요.
- 호흡기 질환 및 천식이 있는 친구가 통증을 호소할 경우, 신속히 보건실에 데리고 가요.

미세먼지 예보제(좋은~매우 나쁨으로 총 4단계 운영)

| 예보내용 | 농도별 예보등급(㎍/m³) |
|------|---|
| | 좋은 보통 나쁨 매우 나쁨 |
| 내용 | PM ₁₀ 0 ~ 30 31 ~ 80 81 ~ 150 151 이상 PM _{2.5} 0 ~ 15 16 ~ 35 36 ~ 75 76 이상 |

건강한 학교생활을 위해 우리 모두 미세먼지를 슬기롭게 대처합시다.

교육부

1. 미세먼지 예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/> : 실시간 미세먼지 농도에 대해 알 수 있습니다.

2. 미세먼지가 건강에 미치는 영향

- 미세먼지란 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 μ m이하의 부유 먼지를 말합니다. 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속 화합 물, 탄소화합물 등 유해 물질로 이루어져 있습니다. 특히 황사는 세계보건기구(WHO)에서 지정한 1급 발암물질입니다.

- 입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유병률, 조기사망률 증가 등을 유발합니다.

3. 미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙

- 등산, 축구 등 오랜 실외활동을 자제하고, 특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는 가급적 실외 활동 자제
- 학교에서는 실내 체육수업으로 대체 권고
 - 실외 활동 시에는 마스크, 보호안경, 모자 등 착용 (일반마스크가 아닌 환경부인증 방진마스크 착용권고)
- 귀가 후 세면을 자주하고, 흐르는 물에 눈과 코 세척

봄철 알레르기 예방

알레르기 피부염

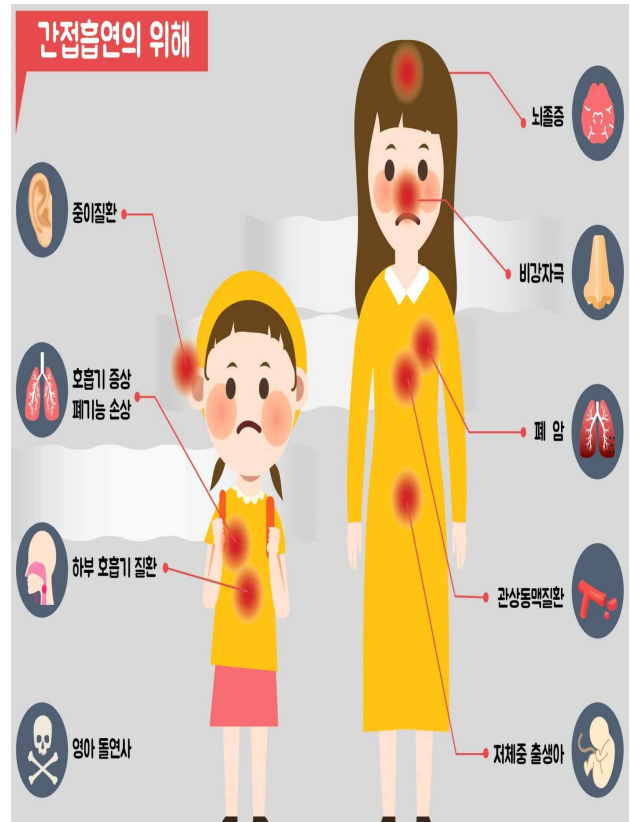
봄철에 흔한 알레르기 피부염의 원인은 바로 꽃가루입니다. 꽃가루 때문에 가려움증, 별것에 부어오름, 뾰루지 등이 생기는데 꽃가루가 많이 날리는 장소로 다니는 일을 피하고 외출할 때는 되도록 긴팔 옷과 마스크, 장갑 등을 착용해 꽃가루가 피부에 닿는 일을 가능한 막아야 합니다.

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 횟수도 줄이는 것이 좋습니다. 목욕 후에는 물기를 닦고 보습제를 충분히 발라 피부가 수분을 먹도록 해야 합니다.

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)