



소통과 협력으로 창의·인성을 기르는 서천 어린이

서천보건소식

2024학년도

홈페이지 : <http://www.seochun.es.kr/>

교무실 ☎: (063) 274-7075

행정실: 274-7074



4월 7일은 보건의 날

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



■ 건강은 인간의 권리입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

■ 백세시대... 평생 건강습관을 만들어요!!

초등학교 때 배워서 만든 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.

우리 함께 나의 평생 건강을 위한 생활습관을 계획하고 꾸준히 실천해요~

건강에 영향 주는 1위는?

* 생활습관

* 환경/유전

* 의료체계

습관이 되려면, 선택 후 얼마동안 실천해야 할까?

1. **뇌**에 각인되려면?

3주

2. **몸**에 각인(평생습관)되려면?

66일
(약 3달)

4월 건강관리법



* 미세먼지 나쁜날은 실외 활동 피하기.
* 나갈 때는 꼭! 마스크 사용.



* 봄 햇살은 자외선지수 높음.
* 모자와 섰크림 사용, 피부 보호.



* 외출 후 귀가하면 깨끗이 씻고, 양치질 하기.



* 미세먼지로 눈병 위험 높음
* 눈 만지지 않기.



* 물 자주 마시기
* 아침밥 꼭 먹기
* 야채, 과일 먹기



* 30초 손씻기(비누) 제일 중요.

감염병 예방을 위해

◆ **코로나19가 꾸준히 발생하고 있습니다.**

의심증상 시 등교하지 말고 병원 진료·검사받기

◆ **1830 손씻기 운동 실천하기**

(하루에 8번, 1회 30초간 비누로 씻기)

◆ **기침 예절 지키기**



기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기!



기침한 후에는 반드시 올바른 손씻기 실천!



호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용하기!



★4월 빈발 감염병★

수두, 독감, 볼거리, 성홍열



수두 예방 관리

- **의심 증상 시** : 등교하지 말고, 병의원 진료를 받습니다.
- 수두를 앓은 적이 없고 예방접종을 받지 않았다면?
= 환자 접촉 후 3일 이내에 예방접종 받기.
- **등교중지 후 등교는?**
= 모든 발진이 딱지가 되면 등교 가능합니다. (의사소견서에 따름)



미열, 가려움,
피부 발진이 나타나면
병원 진료 받기



봄철 눈병 예방

눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만, 미세먼지 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

◆ 알레르기성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈이 되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

◆ 유행성 각결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 발병하게 되면 평균 2~3주 후에 회복되어 치료 기간이 길고 전염력이 강합니다.



◆ 예방과 치료

1. 외출 후 귀가 즉시 손부터 씻습니다.
2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있다면 세면도구를 따로 사용합니다.
3. 대중식당 등에서 사용하는 물수건으로 눈을 닦으면 균에 의해서 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
4. 증상이 있으면 안과 진료를 받습니다.



야외활동 중 다치면?

♥ 포근해진 봄은 야외활동이 늘어나는 계절입니다. 야외활동 시 다치는 경우 응급처치법을 알아볼까요?

◆ 벌에 쏘이면 = 침을 제거하고 얼음찜질 또는 약 바릅니다.

= 호흡곤란, 현기증이 있으면 '벌독 알레르기' 이므로 빨리 병원에 가야 합니다. (119에 전화)

◆ 피부에 상처가 생기면?

= 이물질이 묻었을 때는 물로 깨끗이 씻고, 소독약을 바릅니다.

◆ 코피가 날 때 = 머리를 숙이고 콧망울을 10분 정도 누릅니다.

◆ 눈에 이물질이 들어갔을 때 = 깨끗한 물로 씻고, 비비지 말고 이상 증상 시 바로 병원에 갑니다.

◆ 관절을 삐었을 때

= 안정을 취하며 찬찜질(2일), 탄력붕대를 감아줍니다. 통증이 심하거나 움직이지 못하면 병원에 갑니다.

미세먼지 높은 날 행동 요령



장시간 실외활동 자제



외출 시 식약처에서
인증한 보건용마스크 착용



외출 후
손, 얼굴 깨끗이 씻기



충분한 수분섭취



과일, 채소 등
충분히 씻어 먹기



창문을 닫아 외부의
미세먼지 유입을 차단