



세계 보건의 날(4월 7일)

- ▶ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건 위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 “세계 보건의 날” 행사를 합니다.
- ▶ 75년 생일을 맞이한 올해의 주제는
“우리 모두를 위한 건강”입니다.



Health For All



- ▶ WHO는 70년 동안 삶의 질을 향상시킨 공중 보건의 성공을 돌아보며 오늘날과 내일의 건강 문제를 해결하기 위한 많은 행동들에 동기를 부여할 수 있는 기회로 삼아 지구상 우리 모두가 건강하게 살아가기 위해 주제로 정하였습니다.

- ▶ 건강은 인간의 권리입니다.

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

- ▶ 질병은 예방할 수 있습니다. 건강에 대한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

4월의 건강관리

<ul style="list-style-type: none"> * 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭! 	<ul style="list-style-type: none"> * 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 썬크림을 사용해 피부를 보호하자. 	<ul style="list-style-type: none"> * 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.
<ul style="list-style-type: none"> * 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기. 	<ul style="list-style-type: none"> * 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일을 많이 먹기. 	<ul style="list-style-type: none"> * 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.

미세먼지 대응 요령

안전한 학교 환경을 구축하고 고농도 미세먼지로부터 학생을 보호하기 위하여 고농도 미세먼지 대응 행동 요령을 참고해 주시기 바랍니다. 본교에서는 미세먼지 예보 상황을 주기적으로 확인하여 실외 활동 및 체육활동을 조정하고 있습니다.

■ 미세먼지 농도 높은 날 행동요령 ■

■ 미세먼지 예보제: 4단계 ■

(단위 : $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

구 분	중 음	보 통	나 뵈	매우나뵈
미세먼지 ((PM ₁₀))	0~30	31~80	81~150	151이상
미세먼지 (PM _{2.5})	0~15	16~35	36~75	76 이상

장시간 실외활동 자제	외출 시 식약처에서 인정한 보건용마스크 착용	외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
충분한 수분섭취	과일, 채소 등 충분히 씻어 먹기	창문을 닫아 외부의 미세먼지 유입을 차단

봄철 알레르기 예방

1

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.



2

알레르기 비염

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



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

3

알레르기 결막염

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

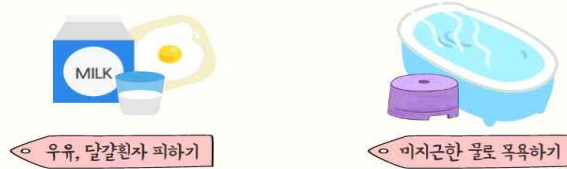


더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로
씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이
있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요~!

4

아토피 피부염

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



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.

약물 오남용 시 부작용

아스피린



비스테로이드 소염진통제 (ex. 부X펜, 트리X펜, 덱X피드)



해열진통제 (ex. 타이X놀, 펜X 게X린)



스테로이드제 (뼈주사, 피부약 등)

