

# 4월 보건소식지

## 4월 7일은 보건의 날!



세계보건기구(WHO)는 공공 보건의 중요성을 알리고 전 세계의 관심과 협력을 이끌어 내기 위해 1948년 4월 7일 창설 기념일을 세계 보건의 날로 지정하였습니다. 이 날은 단순 기념일이 아니라, 전 세계적으로 건강문제에 대한 관심을 높이고 공중보건을 증진하기 위해 지정된 중요한 날로 매 년 다른 보건 이슈를 주제로 선정하여 글로벌 캠페인을 펼치고 있습니다.

### 2025년도 세계 보건의 날 주제는 "건강한 시작, 희망찬 미래" 로

모자 사망을 줄이고 여성의 건강과 웰빙을 우선하는 노력을 강조하고 있습니다.



## WHO (세계보건기구)의 역할

- ①국제 보건 사업 지도 및 조정
- ②회원국 정부의 요청이 있을 경우, 요청국의 보건부문 발전을 위한 원조 제공
- ③평상시 및 긴급사태 발생 시 각국 정부에 대한 기술원조 제공
- ④전염병, 풍토병 및 기타 질병 퇴치사업 수행
- ⑤필요 시 타 전문기구와의 긴밀한 협조 하에 영양, 주택, 위생, 오락, 근로조건 및 환경위생 증진
- ⑥보건 관계 과학, 전문적 단체 간의 협력관계 증진
- ⑦산모 및 아동의 건강 및 복지증진 노력
- ⑧정신 질환 퇴치 활동
- ⑨보건, 의료 관련 분야에 있어서의 교육수준 및 훈련 방법 향상
- ⑩필요 시 타 전문기구와 협조, 병원 시설과 사회보장제도를 포함한 공공보건 및 의료분야에 관한 행정적, 사회적 기능을 연구, 보고
- ⑪보건 분야에 관한 책임 있는 여론 조성
- ⑫국제적 보건 문제에 관한 협약 등 제안, 권고 및 의무 이행

## 우리도 함께해요!

1. 올해의 세계 보건의 날 주제 확인하고 동참하기
2. 건강한 생활습관 실천하기
3. 보건 종사자들에게 감사 표현하기
4. 올바른 건강 정보 공유하기



## 4월 건강 관리법



미세먼지가 있는 날은  
실외활동 피하기  
나갈 때는 마스크 사용하기



봄 햇살은 자외선 지수가 높아  
외부 활동시 모자와 썬크림을  
사용해 피부를 보호



외출 후 반드시 손과 발을  
깨끗하게 씻어 외부의 세균으로  
부터 보호



황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴  
위험이 높아 지저분한 손으로  
눈을 만지지 않도록 함



환절기에는 일교차가 크므로  
감기가 걸리기 쉬우니 외투를  
꼭 챙겨 다니기

## 마음을 안정시키는 방법

### 복식호흡법

:숨을 들이쉴 때 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고,  
숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 것



배를 부풀리면서  
허파 속에 공기를  
채운다고 생각하면서



3~4초간 숨 들이마시기



숨과 함께 몸 속의 긴장도  
빠져 나간다고 생각하며  
4~5초간 숨 내쉬기

### 나비포옹법

:갑자기 긴장되어 가슴이 두근대거나 괴로운 장면이  
떠오를 때, 스스로 토닥토닥 하면서 안심시키는 방법



팔을 서로 교차하여 어깨를  
감싸고



숨을 크게 쉬며, 10번에서  
15번 정도 토닥토닥



스스로를 위로 하는 말을 한다.  
(괜찮아, 괜찮아 다 지나갈거야)

## 디지털 성범죄 예방 웹툰





## 봄철, 우리 모두 건강하게 숨 쉬어요 봄에는 왜 천식이 심해질까요?

따뜻한 봄이 오면 우리 눈에 잘 보이지 않는 꽃가루나 황사,  
그리고 미세먼지 같은 나쁜 공기들이 많아질 수 있어요.  
또, 날씨 변화가 심해지면서 감기에 걸리기도 쉽고요.

### “봄철 천식, 이렇게 관리해요!”

#### 1. 매일매일 천식 다이어리 쓰기

· 언제 숨이 힘들었는지, 어떤 활동을 했는지, 날씨는 어땠는지  
등을 매일 간단하게 적고 원인을 찾고 조심하도록 해요!

#### 2. 나만의 응급키트를 준비하기

· 갑자기 숨 쉬기 힘들어질 때 바로 사용할 수 있는 기관지  
확장제(응급약)를 항상 가지고 다녀요!

#### 3. 약은 규칙적으로, 빼먹지 않기

· 병원에서 처방 받은 예방약은 증상이 없어도 매일 정해진  
시간에 꾸준히 사용하는 것이 정말 중요해요.

#### 4. 운동 전후, 이렇게 준비해요!

· 운동하기 10~15분 전에 처방받은 기관지 확장제를 미리 사용하면  
운동 중 숨이 차는 것을 예방할 수 있어요.



## 봄철, 학교에서 주의해야 할 감염병

### 1. 인플루엔자(독감)

호흡기를 감염시키는 바이러스로 인해  
발생하는 4급 법정감염병이에요.  
갑작스런 고열, 기침, 인후통, 오한과 근육통,  
두통, 피로감 등이 나타나요.

### 예방하는 방법은?

1. 매년 인플루엔자 백신 접종하기
2. 기침 또는 재채기 시 입과 코를 가리기
3. 손을 자주 씻기
4. 감염된 사람과의 접촉 피하기



## 2. 수두

수두-대상포진 바이러스에 의해 발생하는 2급  
법정감염병이에요.  
주로 초등학교 저학년에 많이 발생해요!

### 주요 특징

#### 1. 감염경로

- 공기를 통한 비말감염
- 피부의 수포 분비물 접촉

#### 2. 전염력

- 발진 1~2일 전부터, 모든 수포가 가피(딱지)로  
변할 때까지 전염 가능해요.

#### 3. 주요 증상

- 붉은 반점, 수포성 병변, 농포, 가피 등 다양한  
피부병변을 동시에 확인 가능한 것이 특징.

#### 4. 발진 단계

- 얼굴, 몸통→팔, 다리

## 3. 유행성 결막염

눈의 결막에 발생하는 염증이에요.  
결막염 중에서도 '유행성 각결막염'과  
'급성출혈성결막염'은 전염력이 강합니다.

### 주요 특징

#### 1. 감염경로

- 손-눈 접촉을 통해 주로 전파됨
- 집단 유행의 경우 환자와의 접촉 후 눈을  
비빈 경우

#### 2. 전염력

- 특히 바이러스성 결막염은 매우 전염성이  
강해요.
- 세균성 결막염도 전염될 수 있지만,  
바이러스성에 비해 상대적으로 전염성이  
덜해요.

#### 3. 주요 증상

- 심한 눈 충혈, 이물감, 눈물, 눈곱, 눈 부음

1. 외출 후, 화장실 사용 후, 식사 전후에는 반드시 손을 깨끗이 씻어요.
2. 아프거나 기침, 재채기를 할 때는 마스크를 착용하여 다른 친구들에게 전염되지  
않도록 해요. 특히, 사람이 많은 곳에서는 마스크를 착용하는 것이 좋아요.
3. 충분한 수면과 균형 잡힌 식사 그리고 규칙적인 운동을 통해 면역력을 높여요.



## 카페인, 약물 오남용 예방 함께 실천해요!

### 카페인이란?

커피, 차, 초콜릿, 에너지 음료 등에서 발견되는  
성분으로, 우리 몸을 잠시 깨우고 집중력을  
높여주는 역할을 해요.  
하지만 과도한 카페인으 불안감, 심장 두근거림,  
수면 문제를 일으킬 수 있어요.

### 약물 오남용이란?

약물 오남용은 의사의 처방 없이 약물을 잘못  
사용하거나, 필요 이상으로 사용하는 것을 말해요.  
이는 건강에 심각한 해를 끼칠 수 있어요.  
예를 들어, 진통제를 과다 복용하면 위장 문제나  
중독 증상이 나타날 수 있어요.

### 카페인과 약물 오남용 예방 방법!

1. 카페인과 약물에 대한 올바른 정보를 알고, 필요하지 않은 경우에는 섭취하지 않도록 해요.
2. 궁금한 점이나 불안한 점이 있다면 항상 부모님이나 선생님과 이야기해보세요.
3. 카페인이 들어간 음료 대신 물이나 과일 주스를 마시는 것이 좋아요.
4. 약물을 사용할 때는 반드시 의사나 약사와 상담하고, 정해진 용량을 지켜야 해요.