

꿈 · 사랑 · 보람을  
키우는 쌍치교육

# 보건소식

쌍치초등학교

[교무실] ☎ 652-2508

[보건실] ☎ 652-2150

## 알레르기 비염

### ☀ What? 알레르기 비염이 뭐예요?

코점막이 특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 비듬 등)에 대해 과민반응(약한 자극에 예민하게 반응)을 나타내는 것입니다.

### ☀ How? 어떻게 막아낼까요?



콧물



재채기



코 가려움



코 막힘

### ☀ 예방이 중요해요!

- **차단하자:** 외출 시 마스크를 착용한다.
- **청소하자, 청결하자**
  - 집먼지진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소한다.
  - 환기 및 습도조절을 한다. (50~60%)
  - 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.
- **코 세척도 도움이 됩니다.**

<출처: 질병관리본부, 다음 통합검색>

## 10월 10일은 '세계 정신건강의 날'

'정신이 건강하다는 것'은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태이다.

### ☀ 건강한 마음을 가지기 위한 방법 ☀

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

<출처: 대한신경의학회>

## 왜 잠이 보약일까?

적당한 수면시간은 7~8시간으로 수면은 단순히 쉬는 것이 아니라 다음날 정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피로를 회복시키는 과정으로 매우 중요합니다.

### ☐ 적당한 수면이 좋은 이유!!

- **집중력, 기억력 향상**
  - 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됨
- **비만 및 당뇨 예방**
  - 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장이 증가하여 대사 속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아짐
- **고혈압 심장질환 예방**
  - 잠이 부족하면, 고혈압, 부정맥 및 심장질환의 발생 위험이 높아짐
- **면역력 강화**
  - 잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어짐
- **안전사고 예방**
- **우울증 예방, 행복감 증가**
- **키 성장에 도움**

## 환절기 감기와 독감 예방

잠 충분히 자기 (면역력 높이기)	비누로 손씻기와 양치질하기	충분한 영양섭취
규칙적으로 운동하기	옷 따뜻하게 입기	인플루엔자(독감) 예방접종

낮과 밤의 기온 차가 커지는 요즘, 면역세포의 힘이 약해지면 감기나 인플루엔자, 코로나19 등 감염병에 잘 걸리게 됩니다.

**규칙적이고 건강한 생활습관으로 면역력을 키웁시다.**

# 10월 15일 세계 손씻기의 날

손을 씻는 것은 우리의 건강을 지키는 가장 쉬운 방법이자  
손에 묻은 **세균의 99.8%를 없앨 수 있는 방법**입니다.

손씻기에 대해 알고 비누로  
손을 씻는 것의 중요성에 대해 생각해 보는 날,

이날은 비누와 물로 손을 깨끗하게 씻는 것이 가장  
효과적인 건강 관리라는 것을 알리기 위해  
국제연합(UN)에서 2008년부터 10월 15일을  
'세계 손씻기의 날'로 제정했습니다.



**안전한 담배는 없다. '전자담배'**  
-학부모와 함께하는 흡연예방교육-

금연길라잡이

문제 1

**전자담배는 금연치료제다?**

① 그렇다 ② 그렇지 않다

안전성, 효과성 입증 NO

니코틴 중독 악화

1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 건강유해성 UP

니코틴 보조제는 니코틴 패치, 껌, 캔디류

전자담배는 금연치료제로서의 안전성, 효과성에 대해  
입증된 바가 없습니다. 금연치료제로서의 니코틴 보조제는 식품의약품  
안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류만이 안전합니다.

금연길라잡이

문제 2

**전자담배는 유해물질이 없다?**

① 그렇다 ② 그렇지 않다



아세트알데하이드 : 소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착향료 등

포알레이트 : 비료, 살충제, 살균제, 고풍이 제 거제, 제초제, 오수처리제 등

국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및  
독성 화학물질이 검출되었습니다. 기존 흡연과 마찬가지로  
전자담배에도 유해물질이 포함되어 있습니다.

금연길라잡이

문제 3

**금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?**

① 그렇다 ② 그렇지 않다



전자담배는  
담배사업법에 따라  
담배로 규정

공중이용시설 및  
지정된 금연구역에서  
전자담배 흡연 시 과태료 부과

청소년의  
전자담배 사용도  
불법

전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정되어 있어  
금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료가 부과됩니다.

## 건강정보 고속도로: 나의 건강기록앱

보건복지부

2023. 9. 21 제작

### 나의건강기록 앱 200% 활용하기

출어진 나의 건강정보를  
손쉽게 조회

• 진료·투약이력 (최근 1년)  
• 예방접종이력 (전체 기간)  
• 건강검진이력 (최근 10년)  
• 의료기관 건강정보  
(진단·치료·수술·내과 등  
검종 113개 항목)

조회한 건강정보를  
내 휴대폰에 저장

PDF 파일 등  
(자율 다운로드)  
개인건강기록  
(PDF파일로)

저장한 건강정보를 전송

LINK  
내이력  
관련  
카카오톡  
문자  
이메일  
이원전  
PC  
이원전  
태블릿

나의건강기록 앱 설치



구글 플레이스토어(Android)  
/ 앱스토어(iOS)에서  
'나의건강기록' 검색 후 설치 가능

나의건강기록 앱 문의 ☎ 1666-7598

## 가을철 건강관리법

1. 충분한 수분 섭취
2. 실내 적정 온도, 습도 유지
3. 충분한 실내 환기
4. 개인위생 잘 지키기
5. 적절한 운동
6. 건강에 도움 되는 음식 잘 챙겨 먹기
7. 충분한 휴식과 수면시간 확보



☀ 위의 내용을 읽고 나의 건강을 위한 가을철 건강  
약속을 마음 속으로 한가지 정해보요~

예) 나는 하루에 물을 8컵이상 마실거야

## 살롱달롱 보건퀴즈

🍇 보건퀴즈는 보건실 앞에 놓아둘게요. 보건소식을 자세  
히

읽어보면 정답이 다 보입니다. **10월 20(금)까지** 보건실 앞  
응모함에 넣어주세요. 1학년은 부모님 또는 언니, 오빠,  
누나 등과 함께 풀어요.

🍇 정답을 맞힌 친구들에게는 선물도 있어요~~