



4월 보건 소식

발행인 : 교 장
편집인 : 보건교사
발행처 : 보 건 실
발행일 : 2023. 4. 1.

보건일날

매년은 4월 7일은 국민의 보건의를 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

1. 미세먼지 예보 사이트

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

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 미세먼지 농도가 내려갈 경우, 환기 및 실내 공기청정기를 해서 깨끗한 교실을 만들어요.
- 호흡기 질환 및 천식이 있는 친구가 통증을 호소할 경우, 신속히 보건실에 데리고 가요.

미세먼지 예보제(황음~매우 나쁨)로 총 4단계 운영

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

행동요령 손씻기 확인하기
교육부 "안전한 학교생활" 모바일 앱에서 황사·미세먼지 행동요령 확인하기
안드로이드용 개발 : 구글 스토어 상행 → '안전한 학교생활' 검색 → 설치
아이폰 개발 : App Store 상행 → '안전한 학교생활' 검색 → 설치

확인방법
에어코리아 홈페이지(<http://www.airkorea.or.kr/>)
모바일 앱(우리 동네 대기질)

건강한 학교생활을 위해 우리 모두 미세먼지를 슬기롭게 대처합시다.

교육부

2. 미세먼지가 건강에 미치는 영향

- 미세먼지란 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10µm이하의 부유 먼지를 말합니다. 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속 화합물, 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 실외활동 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

학교는 금연구역



학교 전체와 절대보호구역은 금연구역

(절대보호구역: 학교출입문부터 50m까지)

● 금연구역에서 흡연하는 경우

10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)

NO SMOKING

교육활동이 이루어지는 학교에서 금연하는 것은 당연한 것입니다.

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.



◦ 마스크 착용



◦ 물 자주 마시기

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.



◦ 인공눈물 사용, 눈 주위 냉찜질하기



◦ 깨끗하게 손 씻기

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 나타내고, 성인까지 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한 가려움을 동반해요.



◦ 우유, 달걀흰자 피하기



◦ 미지근한 물로 목욕하기

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.

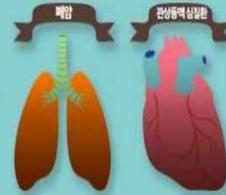
간접 흡연 영향

"간접 흡연의 영향 바로 알기"



전세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 연간 60만명
60만명 중 여성이 47%, 아동이 28%

폐암발생 위험 20-30% ↑,
관상동맥심질환 위험 25-30% ↑



흡연하는 아버지와 함께 자라는 아이는 출생 후 5세가 될 때까지 약 102갑의 담배를 피운 것과 같은 위험

간접흡연의 위해

