

개나리, 진달래, 벚꽃 등으로 화사한 봄기운이 야외활동을 설레게 합니다. 하지만 아직 코로나19 감염병이 유행하고 있어 건강관리에 더 세심한 주의가 필요한 시기이니 건강한 생활습관 실천으로 4월에도 즐겁고 활기차게 보내시기 바랍니다.

세계 보건의 날 (4월 7일)

■ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 “세계 보건의 날” 행사를 합니다.



■ 2022년 세계 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 **올해의 주제는 “우리의 지구, 우리의 건강”** 인간과 지구를 건강하게 유지하고 웰빙에 초점을 맞춘 사회를 만드는 운동을 촉진 하는데 집중합니다. WHO는 매년 전 세계적으로 1,300만 명 이상의 사망자가 피할 수 있는 환경적 원인으로 인한 것으로 추산하고 있습니다. 여기에는 인류가 직면한 가장 큰 건강 위협이 되는 기후 위기가 포함되며, 기후 위기도 건강 위기입니다.

■ 건강은 인간의 권리로 **모든 사람들은 그들 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스**를 가져야 합니다.

아프기 이전에 건강한지 여부를 알게 하고 **스스로 건강 관리를 하게하며, 질병이 있는 경우 초기에 치료를 하여 병으로부터 회복**하는데 중점을 두고 있습니다

■ 질병은 예방할 수 있습니다. **건강에 대한 관심과 질병예방공부는 평생 자기관리**를 하기 위해서 꼭 필요합니다.

봄철 알레르기 질환

꽃가루 알레르기

- 꽃가루가 많이 날릴 때에는 실외 활동을 줄인다.
- 꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 삼간다.
- 외출 시 안경과 마스크를 착용 하도록 한다.
- 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.
- 낮 시간에 창문을 닫고, 두 시간에 한번 정도 창문을 열어 환기 시키도록 한다.
- 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.



아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 비누목욕은 2~3일 한번, 때는 밀지 않는다.
- 보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후 3분 안에 바른다.
- 순면소재의 옷을 입어야 한다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 한다.
- 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.

천식 및 알러지성 비염

- 흡연자라면 반드시 금연하고 담배연기도 마시지 않는다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
- 실내는 청결하게 유지한다.
- 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용한다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀둔다
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.

봄바람과 함께 찾아오는 ‘봄철 피로 증후군, 춘곤증!’

한절기에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 일시적인 증상으로 나른함, 피로감, 졸음 이외에도 집중력 저하, 권태감, 식욕부진, 소화불량, 현기증 등이 나타날 수 있습니다.

- 에너지 대사에 관여하는 **비타민B(vitamin B)**의 섭취
- 규칙적인 **아침식사(Breakfast)** 습관,
- 긴장된 근육을 풀어주는 **스트레칭 (Body stretching)**

디지털 성범죄 예방

동의받지 않은 사진과 댓글? 그것 역시 범죄입니다.

● 디지털 성범죄란?

카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 **상대의 동의 없이** 신체를 불법 **촬영**하여 저장, 유포, 협박, 전시, 판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등 사이버 공간에서의 성적으로 괴롭히는 **범죄**

● 예방방안

- 나, 타인의 개인정보를 올리거나 **전송 NO**
- 수상한 인터넷 링크나 파일을 **클릭 NO**
- 동의 없이 사진, 영상을 **찍는 것, 보는 것 NO**
- 타인의 사진, 영상 **이미지를 합성 NO**
- 촬영, 유포, 협박 피해 시 **전문기관에 도움 yes**

● 또래의 역할

- 피해자를 도와주세요
믿음과 격려(네가 잘못해서 생긴 일이 아니야)
- 함께 신고해 주세요
- **비밀유지**

● 대처방법

- 적극적인 신고: 피해 인지 즉시 신고
- 증거수집: 사이트를 아는 경우 링크 확보, 메신저 증거물 이 있는 경우 캡처
- 디지털 성범죄 기관 연락
- * 사건을 수사해 주세요: 경찰112(범죄신고), 117(폭력신고)
- * 상담을 받고 싶어요: 1388(청소년상담센터), 1366(여성긴급전화)
- * 영상 유포를 막아 주세요: 1377, 1332, 02-735-8994(디지털성범죄피해자지원센터)
- * 담임선생님, 상담실 **SOS**

카페인이 인체에 미치는 영향

최근 조사에 의하면 중학생 절반가량이 커피를 마시는 것으로 나타났습니다. 특히 시험 기간에 학생들이 과다 섭취를 하는 경우가 있는데 위험성에 대한 주의가 필요합니다.

■ 중추신경 자극제

카페인은 뇌를 각성시켜 **두통이나 불면증, 정서장애, 행동불안을 유발**할 수 있습니다. 특히 카페인은 뇌에 있는 신경세포를 억제하고 수면유도 물질의 전달을 방해하기 때문에 수면이 부족한 상황에서 에너지음료와 같은 **고 카페인 음료**를 마시는 것은 위험합니다.

■ 카페인은 위산 분비 촉진하여 위식도 역류질환이나 위궤양 등의 **위장병을 유발**할 수 있습니다.

■ 과도 섭취 시 체내에서 칼슘과 철분의 흡수 저하로 **빈혈, 성장 저하 유발**

● 카페인 하루 권장 섭취량

소아 청소년: 체중당 2.5mg 이하

● 부작용 해결 방법 : 충분한 양의 **수분 섭취**

감염병 예방을 위해

◆ 1830 손씻기 운동 실천하기

(하루에 8번, 1회 **30초간 비누**로 씻기)

◆ 기침예절 지키기



★4월 빈발 감염병★
수두, 독감, 볼거리, 성홍열

4월 건강 관리법

<p>* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!</p>	<p>* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 선크림 사용에 피부를 보호하자.</p>	<p>* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.</p>
<p>* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.</p>	<p>* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일을 많이 먹기.</p>	<p>* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.</p>