

개나리, 진달래, 벚꽃 등으로 화사한 봄기운이 야외활동을 설레게 합니다.

하지만 아직 코로나19 외 감염병이 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.



■ 2023년 세계 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 **올해의 주제는 “Health for All, 모두가 건강한 나라”** 인간과 지구를 건강하게 유지하고 웰빙에 초점을 맞춘 사회를 만드는 운동을 촉진하는데 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 기후위기가 포함되며, 기후 위기도 건강 위기입니다.



아프기 이전에 건강한지 여부를 알게 하고 **스스로 건강관리를 하게하며, 질병이 있는 경우 초기에 치료하여 병으로부터 회복**하는데 중점을 두고 있습니다

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

## 봄철 알레르기 질환

### 꽃가루 알레르기

- ← 꽃가루가 많이 날릴 때에는 실외 활동을 줄인다.
- ← 꽃가루가 유해인 지역으로 여행을 삼간다.
- ← 외출 시 안경과 마스크를 착용 하도록 한다.
- ← 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.
- ← 낮 시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한번 정도
- ← 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
- ← 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 사용
- ← 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리
- ← 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증 예방

**봄바람과 함께 찾아오는 ‘봄철 피로 증후군, 춘곤증!’**

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

- ① 에너지 대사에 관여하는 **비타민B(vitamin B)**의 섭취
- ② 규칙적인 **아침식사(Breakfast)** 습관,

## 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**

## 카페인인 인체에 미치는 영향

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

### ■ 중추신경 자극제

카페인인 뇌를 각성시켜 **두통이나 불면증, 정서장애, 행동 불안을 유발**할 수 있습니다. 특히 카페인인 뇌에 있는 신경세포를 억제하고 수면유도 물질의 전달을 방해하기 때문에 수면이 부족한 상황에서 에너지음료와 같은 **고 카페인음료를 마시는 것은 위험**합니다.

■ 카페인인 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 비누로** 씻기)

### ◆ 기침예절 지키기



★4월 빈발 감염병★  
수두, 독감, 볼거리, 성홍열

## 4월 건강 관리법

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