



진 실 (참)  
용 감 (힘)  
봉 사 (덕)

# 4월 보건 소식

가정통신 : 2023 - 43  
펴낸이 : 교 장 신 용 철  
살핀이 : 교 감 송 현 종  
역은이 : 보건교사 이 정 원  
발행일 : 2023. 4. 3

## 4월 7일은 세계 보건의 날

2023년 세계보건의 날 주제는 “모두를 위한 건강 (Health For All)”입니다. WHO의 75주년을 기념하고 전 세계 모든 사람이 의료 서비스에 공평하게 접근해야 할 필요성을 강조하는 의미를 지니고 있습니다.

■ 건강은 인간의 권리입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.



## 학교에서의 금연은 기본



**학교 전체와 절대보호구역은 금연구역**  
(절대보호구역: 학교출입문부터 50m까지)

● 금연구역에서 흡연하는 경우

10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)

교육활동이 이루어지는  
학교에서 금연하는 것은  
당연한 것입니다.



## 스트레스(STRESS)

● 신학기, 새로운 환경에 적응하고 학업에 대한 부담감, 친구관계, 가정문제 등으로 청소년 스트레스가 높은 수준입니다.

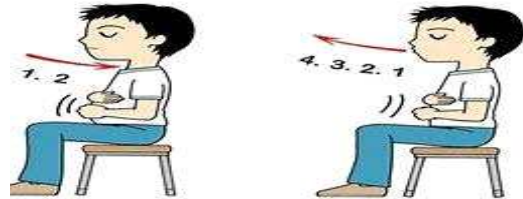
● 학생들의 스트레스 반응은 말로 직접 표현되기 보다는 신체 증상으로 나타날 수 있고, 일시적으로 퇴행 행동을 보일 수도 있습니다. 특히 메스꺼움, 두통, 복통, 설사, 잦은 소변 등의 신체증상이나 짜증, 행동 변화 등의 정서적 표현으로 스트레스 반응이 나타날 수 있습니다. 아래의 스트레스 반응으로 일상생활에 지장이 있을 경우, 학교 상담실 전문상담기관, 병의원 등을 방문하여 전문가의 도움을 받는 것이 필요합니다.

- 에너지와 활동이 떨어지거나 변합니다.
- 화가 폭발하거나 자주 말싸움을 합니다.
- 잠이 오지 않거나 휴식을 취하는 게 어렵습니다.
- 자주 울음이 터집니다.
- 매사를 지나치게 걱정합니다.
- 대부분 혼자 있고 싶어합니다.
- 모든 일에 대해 다른 사람을 탓하게 됩니다.
- 대화하기 어렵거나 집중을 못 합니다.

### ● 마음을 안정시키는 방법

사람들은 심리적으로 어려움을 겪을 수 있습니다. 스트레스와 불안한 마음은 안정화 기법으로 완화할 수 있습니다. 일반적으로 10분~15분가량 실시하는 것이 좋지만 시간 제한이 있을 때는 경과를 관찰하여 증상이 줄어들 때까지 반복 해 주세요.

#### ▶ 복식호흡법



호흡은 신체상태 뿐만 아니라 심리상태에도 영향을 미칩니다. 심호흡을 하면 긴장이 풀리는 이유도 이와 같습니다. **복식호흡법**은 숨을 들이쉴 때 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 것입니다. 우리 몸을 안정시키는 **부교감 신경을 활성화** 시켜 마음을 안정시킵니다.

#### ▶ 나비포옹법



**나비포옹법**은 두 팔을 가슴 위에 교차시켜 양손을 양측 어깨에 얹고, 나비 날개짓 하듯이 좌우로 번갈아 가볍게 두드리는 방법입니다. 눈은 살포시 감거나 아래를 내려다보면서 천천히 깊은 호흡을 합니다. 이 방법은

두려움이나 불안, 긴장을 느낄 때 스스로를 토닥여 마음을 안정시키는데 도움이 됩니다.

## 봄철 감염병 예방

- **감기 및 호흡기 질환** (인플루엔자 등)  
목의 건조감, 따가움, 인후통, 다량의 콧물, 코막힘, 재채기, 기침, 객담, 심한발열, 사지통, 안구통
- **유행성 결막염**  
충혈, 동통, 이물감, 눈부심, 안검부종, 결막부종
- **세균성이질 등 수인성 감염병(식중독 포함)**  
설사, 구토, 복통, 발열
- ▶ **감염병 예방법**
  - 적당한 운동 및 충분한 영양섭취로 건강관리에 유의
  - 옷을 따뜻하게 입고, 과로를 피한다.
  - 외출 후 반드시 **손을 씻고**, 양치질을 한다.
  - 유행 시기에 사람이 많은 곳에 가지 않는다.
  - 눈병 발생 시 **눈 만진 손 관리**를 철저히 한다.  
(문고리, 책걸상 소독, 오염된 손의 인위적인 접촉으로 인한 눈병 확산 금지)
  - 충분히 가열하여 익힌 음식과 끓인 물을 섭취
- \* **손은 세균의 온상 ... 손만 잘 씻어도 감염병 60% 예방**

“정상적인 손 한쪽에만

6만 마리의 보이지 않는 세균이 있다”



### 관리방안 및 예방요령

1. 예방접종하기
2. 환자와 접촉 피하기
3. 감염병에 걸렸을 때 학교에 가지 않고 집에서 휴식 취하기
4. 기침이나 재채기 할 때 휴지(없으면 상의 소매)로 코나 입 막기
5. 비누로 손을 깨끗이 씻거나 알콜이 함유된 손소독제 사용하기
6. 더러운 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

<출처: 질병관리본부, 교육부 학생건강정보센터>

## 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 시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한번 정도 창문을 열어 환기 시키도록 한다.
- 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.

### 아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 비누 목욕은 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 담배 연기도 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 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.

### 봄바람과 함께 찾아오는 ‘봄철 피로 증후군, 춘곤증!’

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

- ① 에너지 대사에 관여하는 **비타민B(vitamin B)**의 섭취
- ② 규칙적인 **아침 식사(Breakfast)** 습관,
- ③ 긴장된 근육을 풀어주는 **스트레칭 (Body stretching)**

## 올바른 약물 복용법

“모든 물질은 독이다. 독이 없는 것은 없다.

올바른 양이 독과 약을 결정한다.”

- 스위스 의학자 파라셀수스 -

이와 같이 약이 되기도 하고 독이 될 수도 있는 약의 올바른 사용을 위해 약품 설명서를 주의 깊게 읽어보고, 약품의 사용기한을 알아두도록 하자.

### 약물의 사용(유효) 기한

일반적으로 약물의 사용기한은 90%의 약효를 나타낼 수 있을 때까지의 기간을 의미한다. 정확한 사용기한은 포장재나 사용설명서에서 확인할 수 있으므로 이를 함께 보관하도록 하며, 통상적인 의약품의 사용기한은 제조일로부터 24~36개월이므로 **구입시점에서 2년 정도가 되었다면 미 개봉 제품이라 할지라도 사용하지 않는 것이 좋다.**



개봉한 의약품은 다음과 같이 사용할 것을 권한다.

- **일반정제** : 개봉 후 1년 이내 사용 권장
- **항생제 시럽** : 개봉 후 1~2주 이내 사용 권장
- **그 외 시럽** : 개봉 후 2~3달 이내 사용 권장
- **연고** : 개봉 후 6개월 이내 사용 권장
- **안약** : 개봉 후 1개월 이내 사용 권장

### 의약품 복용 시 주의사항 및 올바른 복용법

- 약의 용법과 용량, 복용횟수, 시간, 방법 등을 확인할 것
- 증상이 비슷할지라도 타인의 약을 복용하지 말 것
- 임의로 복용을 중단하거나 양을 줄이지 말고 복약 지시에 따른 것
- 사용설명서를 꼼꼼하게 읽고, 약과 함께 보관할 것
- 약은 반드시 물과 함께 복용(음료수와 함께는 No!)

<출처: 참보건연구회>

✓ **4월 14일(금) : 2, 3학년 소변검사가 있습니다.**

🌸 보건소식지는 학교 홈페이지에서도 볼 수 있습니다.