

4월 보건소식

봄이라고 해도 아직은 아침, 저녁으로 쌀쌀해 감기에 걸리는 학생들이 많습니다. 건강관리에 더 세심한 주의가 필요한 시기입니다. 더불어, 요즘 자주 발생하는 고농도 미세먼지로 인하여 대기환경이 나빠 호흡기 질환 및 결막염 등 여러 질환들이 발생할 수 있으니 충분한 수분과 영양섭취, 휴식, 개인위생(청결), 마스크 착용 등 건강 생활습관을 실천하여 행복하고 건강한 4월을 보내도록 합시다.

봄철 알러지 예방

----- 1 -----
아름다운 자연이 깨어나는 "봄"이 다가왔습니다. 하지만 알러르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은 않을 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알러르기가 더 심해지기 때문입니다.



알러르기 비염

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈주의 가려움증, 코막힘의 주요증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알러르기 비염을 의심할 수 있어요.



외출시 마스크 착용 및 실내습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.

알러르기 결막염

눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.



더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요~!

아토피 피부염

주로 유아에게서 흔히 나타나고, 성인까지 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한 가려움을 동반해요.



피부염을 악화시키는 우유나 달걀 흰자를 피하고, 부드러운 소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해 마지근한 물로 목욕하고 저자극성 비누나 아토피 전용 세정제를 사용하는 것도 좋아요.

보건의 날

4월 7일은 국민의 보건의식을 높이기 위하여 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다. 보건의 날부터 1주일이 건강주간이며, 국가와 지방자치단체는 보건의 날의 취지에 맞는 행사 등 사업을 시행하도록 노력하여야 한다고 규정하고 있습니다.

2025년 4월 7일에 기념되는 세계보건의 날은 "건강한 시작, 희망찬 미래"가 캠페인 제목으로, 전 세계의 모성과 신생아의 건강을 개선하고, 의료 접근성을 높이며, 이러한 사망을 예방하기 위한 정책과 프로그램을 강화하는 것을 목표로 합니다. 이를 통해 모든 어머니와 아기가 건강한 삶을 시작할 수 있도록 지원하고, 더 나은 미래를 향한 희망을 심어주고자 함에 있습니다.



World Health Day 2025:

Healthy beginnings, hopeful futures

미세먼지 외출 계획

① 미세먼지 예보에 따라 외출 계획 세우기



미세먼지가 나쁠 때는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 실외 활동량을 줄이세요.



외출 시에는 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 얼굴에 맞는 보건용 마스크를 밀착하여 착용하세요.

* 마스크 착용 후 호흡곤란, 가슴통증, 두통, 어지럼증 등의 증상이 나타나면 즉시 마스크를 벗고,無理하게 착용하지 말아야 합니다.

보건용 마스크 : KF80-KF99 등급의 미세먼지 차단이 가능한 마스크



외출 후 귀가 시에는 올바른 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.

홍역

전 세계적으로 홍역이 유행하고 국내 환자 다수가 베트남 방문과 관련이 있는 것으로 확인됨에 따라 백신접종과 예방 수칙 등을 당부하고 있습니다.

▶ 홍역은

홍역 바이러스 감염에 의해 급성으로 발병하는 감염질환으로 고열과 함께 발진이 동반되는 질환입니다.

홍역에 걸리면 초기에는 감기처럼 기침, 콧물, 결막염 등의 증상들이 나타나고, 고열과 함께 발진이 나타나는데 얼굴에서 시작해서 온몸으로 퍼집니다.

홍역은 MMR(홍역, 유행성이하선염, 풍진) 백신 2회 접종으로 효과적인 예방이 가능하며, 우리나라에서는 MMR 백신 2회 접종이 국가 필수 예방접종으로 지정되었습니다.

▶ 홍역은 어떻게 치료하나요?

대개는 특별한 치료 없이 대증요법(안정, 수분 및 영양 공급, 기침약, 해열제 등)으로도 호전되나 중이염, 설사, 구토로 인한 탈수 등의 합병증이 나타나면 입원 치료가 필요합니다.

▶ 홍역 의심환자는 반드시 격리 해야 하나요?

홍역을 발진이 나타나고 4일까지 격리가 필요한 질환으로 홍역이 의심되면 학교, 학원에 등교하지 않고 단체 생활을 중단해야 합니다.

(출처: 가정과 건강)

2024.12.5.

질병관리청

홍역 예방수칙, 미리 챙기는 센스!

△ 해외여행 및 교류 증가로 국내에 유입되어 산발적 발생이 가능한 홍역,
국내 홍역 환자는 대부분 해외여행을 통해
감염되거나 홍역 예방접종(MMR) 2회 미접종!

홍역이란?



기침 또는 재채기 등 비말과 공기를 통해 전파되는 전염성이 매우 높은 감염병
발열, 기침, 콧물, 결막염, 구강 내 반점 등 발생 후 종반성 발진 발생

여행 중



사람 많은 곳에서
마스크 착용하기



흐르는 물에
30초 이상
비누로 손 씻기



기침할 때
옷소매로
입과 코 가리기

여행 전



홍역 예방백신(MMR)
2회 접종력 확인하기
* 2회 모두 접종하지 않았거나
접종여부가 불확실한 경우,
출국 4-6주 전, 의료기관 방문하여
4주 간격으로 2회 접종

여행 후

의심증상(발열, 발진 등)이 생기면



입국 시에
검역관에게
알리기



가까운 병·의원에
전화 연락 후
진료받기



마스크 착용,
대중교통 이용 자제 등
다른 사람과 접촉 최소화



더 자세한
정보는?

간접흡연의 영향



서로의 경계 존중하기

나라와 나라 사이에 경계가 있듯이 사람과 사람 사이에도 보이지 않는 경계가 있습니다. 다른 사람이 나의 경계를 넘어올 때 나의 기분이 어떨까요?

▶ 다른 사람의 경계를 존중하는 방법

1. 만지고 싶으면 먼저 물어보아야 합니다.
예) “손 잡아도 되니?”, “지우개 사용해도 될까?”
2. 허락없이 만졌다면, 즉시 멈추고 사과합니다.
예) “미안해, 그러지 않을게”
3. 상대방이 “하지마”라고 하면 즉시 멈추고 사과합니다.
4. 상대방이 반응하지 않고 가만히 있더라도 표정을 살펴서 내가 경계를 넘었는지 봅니다. 넘은 것 같다면 즉시 멈추고 사과합니다.



5. 누군가 내 경계를 넘으려 하고, 무섭고, 아프고, 혼란스럽고, 위험하다고 느끼면 반드시 도움을 요청합니다.



믿을 수 있는 어른
: 부모님, 담임·보건·상담선생님



응급전화: 112, 1366



지역 상담소나 상담 전화
: 해바라기 센터, 117



인터넷 상담
: www.women1366.kr