

4월 건강소식

건강소식 제 2024-1호
발행처 | 전주유화학교
발행일 | 2024.04.01.

4월 7일 세계보건일의 날



보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는
“나의 건강 나의 권리”입니다. 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.

100세 시대, 평생 건강습관 만들기

유치원, 초등학교 때 배워서 만든 건강습관은 평생 건강의
 밑거름이 됩니다. 우리 함께 나의 평생 건강을 위하여 생활
 습관을 계획하고 꾸준히 실천해요.

건강에 영향을 주는 1위는? **생활습관**

습관이 되려면 선택 후 얼마동안 실천해야 할까요?

뇌에 각인되려면? **3주**, 몸에 각인되려면? **66일(3개월)**

규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 식단



개인 위생



스트레스 관리



정기적인 건강검진

올바른 의약품 사용

약(의약품)이란?

질환(질병)을 치료하기 위해서 사용되는 특정한 물질

약은 우리 몸의 질환에 따라 이로운 효과를 줄 수도, 해로운 효
 과를 줄 수도 있는 **양면성**을 지니고 있습니다. 따라서 우리는
 올바른 약 사용법을 알아야 합니다.

약물 오·남용이란?

약물
오용

의도적이 아니지만 적절한 용도로 사용하지 못하고 잘못
 사용하여 피해를 보게 되는 것

약물
남용

예) 위장장애가 있는 사람이 진통제를 복용하여 오히려 증상을 악화시키는 것
 의도적으로 약물을 다른 목적을 위해 사용하는 것

예) 다이어트 목적으로 변비약을 사용함

슬기로운 의약품 사용법



1. 의약품은 반드시 **의사, 약사 등 전문가의**
판단에 따라 필요한 경우에만 사용하기

- 알약: 미개봉시 사용기한까지
- 시럽: 개봉 후 약 1개월
- 연고: 개봉 후 약 6개월
- 안약: 개봉 후 약 1개월
- 처방약: 처방일수까지

2. 의약품을 사용하기 전 **의약품 이름,**
모양, 사용기한 확인하기



3. 의약품의 **정해진 용량 및 용법**을 지켜
물과 함께 복용하기



4. 의약품 **보관 방법** 지키기

실온 약: 1~30도, 냉장 약: 2~8도

5. 의약품은 **약국에서**
약사에게만 구입하기

*인터넷 의약품(다이어트 약품 등) 구입하지 않기



6. 자신에게 **처방된 약만** 먹기

*증상이 비슷하더라도 다른 사람의 약을 같이 먹지 않기

7. 부작용이 나타나면 **복용을 멈추고 병원 가기**



통증



어지럼증



피부발진

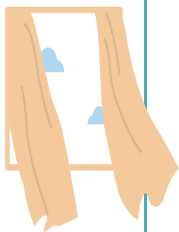
<질병 예방>

미세먼지가 궁금해요

미세먼지가 나쁜 날에는 창문을 꼭 닫고 있는 것이 좋은가요? 공기청정기를 사용해도 환기를 해야 하나요?

환기를 전혀 하지 않으면 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈과 같은 **오염물질이 축적**되어 실내 공기질이 나빠집니다.

미세먼지 농도가 높거나, 공기청정기를 사용하는 경우라도 실내 오염물질 농도를 낮추기 위해서는 짧게라도 **자연환기**가 필요합니다.



미세먼지로 인해 발생하는 특정 질병이 있나요? 미세먼지는 호흡기환자에게만 안 좋은가요?

미세먼지는 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 체내 활성산소를 생성하고 염증반응을 촉진하여 **신체 여러 장기에 영향**을 미칠 수 있습니다. 질환이 있는 경우 기존 **증상이 심해지거나 중증으로 진행**될 수 있어, 평소에 질환을 적극적으로 치료하고 관리하는 것이 중요합니다.



미세먼지가 매우 나쁜 날에 평소대로 운동을 해도 괜찮은가요?

운동할 때에는 자연적으로 **공기 흡입량이 늘어나**므로 **미세먼지에 더 많이 노출**됩니다.

미세먼지가 나쁜 날에는 **실외에서 격렬한 운동을 자제**하고, **실외보다는 실내로 장소를 바꾸어 가볍게 운동**하는 것이 좋습니다.



출처: 질병관리청

<질병 예방>

구강건강, 왜 중요해요?



구강 건강이 나빠지면, 우리 몸 전체의 건강에 **영향을 줍니다**. 치아가 아프면 잘 먹지 못해서 우리 몸이 허약해지고 입 속 세균은 당뇨, 뇌졸중 등 질환을 일으킬 수 있어요.

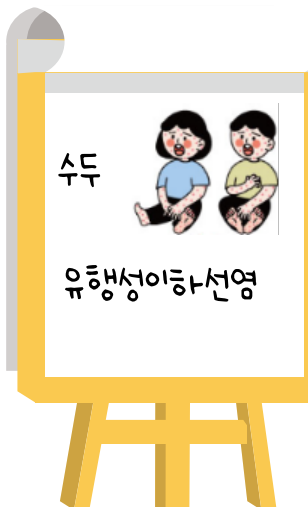


구강 건강은 우리 몸의 이상증상을 알려주는 **신호등 역할**도 해요. 구강의 이상 신호는 몸 건강의 빨간불을 의미해요. 또한 **충치가 생긴 치아는 치료를 해도 원래대로 돌아갈 수 없어요**. 따라서 평생 사용할 영구치를 건강하게 관리하는 것이 매우 중요해요! 앞으로 **건강소식지**를 통해 **치아건강을 지키는 방법**을 알아보도록 해요!

출처: 한국건강증진개발원

<감염병 예방>

봄철 주의할 감염병



수두: 급성 발진성 감염질환/ 환자의 수포액과 접촉, 호흡기 분비물 흡입으로 감염

유행성이하선염: 이하선 부종이 특징인 급성 발열성 질환/ 비말전파, 오염된 타액과 직접접촉으로 감염

예방법



비누로 손 씻기

의심시 접촉 최소화

예방접종

출처: 질병관리청