

보건의 날

4월 7일은 제51회 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.

국민의 보건 의식을 향상시키고 보건의료 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위하여 제정한 국가기념일입니다. 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. 건강에 대한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.



봄철 알레르기 예방

아름다운 자연이 깨어나는 봄이 다가왔습니다. 하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은 않은 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알레르기가 더 심해지기 때문입니다.



알레르기 비염

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



마스크 착용



물 자주 마시기

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

알레르기 결막염

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



인공눈물 사용, 눈 주의 냉찜질하기



깨끗하게 손 씻기

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.



우유, 달걀흰자 피하기



미지근한 물로 목욕하기

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

황사 및 미세먼지 발생시 건강관리

미세먼지 관련 기저질환 질병결석 인정 안내

대상: 미세먼지 관련 기저질환자
 (천식, 호흡기질환, 심혈관질환 등)

해당사항: 의사소견서 및 진단서를 사전 제출한 경우
 우리 지역의 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상인 경우
 질병결석이 인정당일 수업 시작 전(8시 50분 이전) 담임교사 연락한 경우



※ 단 미세먼지의 유관성이 드러나는 의사 소견 또는 향후 치료의견 명시 필요함.
 ※ 학생의 각 학년과정의 수료에 필요한 출석 일수는 해당 학년 수업일수의 3분의2 이상이 되어야 함

미세먼지 농도 및 행동 요령

예보내용		농도별 예보등급 (μg/m³)			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보 물질	미세먼지(PM10)	0-30	31-80	81-150	151 이상
	초미세먼지(PM2.5)	0-15	16-35	36-75	76 이상
행동 요령	*취약계층	건강관리 및 적절한 치료 유지	몸상태에 따라 유의하여 활동	무리한 실외활동 자제	가급적 실내활동
	일반인	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제	장시간 또는 무리한 실외활동 자제

※ 취약계층 : 어린이, 노인, 임산부, 기저질환자(심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등)

실내·실외 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

실내에서는...

- 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
- 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가급적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해주세요.
- 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.
- 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

실외에서는...

- 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 자제해주세요.
- 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.
- 외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.
- 불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

중독성 약물 알아보기

약물이란? 사람의 신체나 정신에 영향을 주어 행동과 감정에 변화를 가져오는 모든 물질을 말합니다.
 의약품이란? **엄격한 심사**를 거쳐 질병의 **진단과 예방, 치료, 관리**에 유효하고 환자에게 사용해도 **안전**하며 그 품질을 일정하게 관리할 수 있다고 판단되는 것
 마약류란? 작은 양으로도 강력하게 통증을 진정시키고 마취를 할 수 있으며 계속 사용하면 **습관성**과 **중독성**이 생기게 하는 물질

항정신성 의약품이란??

뇌에 작용하여 생각과 느낌, 판단 등의 정신활동에 영향을 주는 약



항정신성 의약품의 종류



살 빼는 약
(펜터민)



공부 잘하는 약
(메틸페니데이트)

뭣? 살이 빠지는 약이 있다고?? 그럼 나도 먹어볼까?



살 빼는 약 X 공부 잘하는 약 X 왜 먹으면 안되는지 설명해주지



NO...

심각한 부작용 생긴다는데??

살 빼는 약은 소장에서 흡수된 후 혈액을 통해 뇌로 이동해 특정부분에 자극을 주게 된다고~
 그리고 공부 잘하는 약은 아무런 효과가 없다는 사실!!!!
 잘못 된 약물 사용은 중독과 함께 간, 심장, 폐, 신장 등... 우리 몸 곳곳을 망가뜨려서 우리를 몸과 마음을 위험한 상태로 몰고 가지~

중독이 된다는데?

살빼는 약, 공부 잘하는 약, 마약과 같은 항정신성 의약품은 우리 뇌에서 도파민을 한꺼번에 많이 만들어. 도파민이 너무 많아지면 우리는 지나치게 흥분되고 기대감이 매우 커지게 된다고. 그래서 그 약을 계속 먹지 않으면 도파민의 양이 줄어들게 되고 우리 몸은 이유없이 불안하고 우울하고 불쾌해지지. 결국 한번 느꼈던 최고의 기분을 느끼고 싶기 때문에 더 많은 약을 찾게 되는데~ 어휴, 이렇게 중독에 빠지는거 너무 무섭다.

올바른 약품사용법



몸이 아프고 약이 필요할 때면 의사와 약사의 지도에 따라 약을 선택하고 복용하기

- 처방전에 적혀있는 용법과 용량을 지켜요
- 충분히 녹아 흡수될 수 있도록 충분한 물과 함께 먹기
- 유효기간 확인하고 먹기

- 어제 보다 많이 아프니 약을 두배로 먹어요.
- 약이 맛 없으니 달콤한 주스로 약을 먹어요.
- 내 감기약은 다 먹었으니 형아 감기약을 먹어요.



봄철 조개류 독소 식중독



조개류 독소

매년 3월부터 남해 연안을 중심으로 발생하기 시작해 동·서해안으로 확산되며, 해수온도가 15~17°C일 때 최고치를 나타내다가 18°C이 상으로 상승하는 6월 중순 경에는 자연소멸되며, 증상에 따라 마비성, 설사성, 기억상실성 조개류 독소로 구분됩니다.

조개류에 축적된 독소

냉장·냉동하거나 열을 가해도 독소량이 줄어들지 않으므로, 봄철 바닷가에서 조개류를 개인이 임의로 채취해 섭취하는 일이 없도록 주의해야 합니다.

보건교육관련 일정

4월 3~4일: 1학년 정서, 행동 특성검사, 4월 11일: 1학년 건강검진