



보건소식

< 4월 보건소식지 >

발행일 : 2023. 4. 5.

발행처: 서울삼육중 보건실

보건의 날

4월 7일은 제51회 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다. 국민의 보건 의식을 향상시키고 보건으로 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.



세계 보건의 날
4월 7일

봄철 알레르기 예방

1

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



2

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.

3

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 주위 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~!

4

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.

※ 출처: 네이버 지식백과

학교는 금연구역



학교 전체와 절대보호구역은 금연구역

(절대보호구역: 학교출입문부터 50m까지)

● 금연구역에서 흡연하는 경우

10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)

NO SMOKING

교육활동이 이루어지는 학교에서 금연하는 것은 당연한 것입니다.

또래 성폭력 예방

● 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.



● 또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

● 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사 표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기
(상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!

약물 오남용 예방 교육 1. 약물 오남용 시 부작용

아스피린



비스테로이드 소염진통제 (ex. 부X펜 트리X펜 맥X피드)



세계 유아·아동·청소년 정신건강의 날



4월 23일은 국제소아청소년정신의학회에서 **세계 유아·아동·청소년 정신건강의 날(WICAMHD)**로 선포한 날이다.

전 세계 인구의 3분의 1은 어린이와 청소년이 차지하고 있다. 유년기와 청소년기는 한 사람의 토대를 이루는 시기로 성장, 학습과 자유로운 탐험을 펼칠 때다. 그러나 전 세계 어린이와 청소년 가운데 상당수는 트라우마와 위기로 인해 고통을 받고 있다. 이는 일생 동안 정신적, 육체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인됐다. 연구에 따르면, 대부분의 정신 질환은 소아 및 청소년기(25세 이전)에 발병하며, 정신 질환 및 물질 중독 장애 보정 수명의 4분의 1이 청소년기에 발생하는 것으로 나타났다. 이하 생략

출처 : 베이비뉴스(<https://www.ibabynews.com>)



정신 건강 향상을 위한 전략 5가지

● 낙천적으로 생각하기

인생을 긍정적으로 생각하고 밝은 면을 보도록 하자.

● 감사하는 마음 갖기

일이 예상대로 흘러가지 않을 때 불안해하거나 기분 나쁘게 생각하는 대신, 오늘 일어난 긍정적인 일에 감사하도록 노력하는 것이 좋다.

● 사교성 기르기

주변 사람들과 소통하는 사교성을 키우는 것은 신체적, 정신적 건강에 도움이 된다.

● 자원봉사 참여하기

남을 도울수록 내가 더 행복해진다는 사실!

● 목적 찾기

성취하기 위해 목적을 가지고 사는 것은 정신적으로 집중할 수 있도록 하고, 삶에 의미를 더해준다.

[출처] : <https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000503205> 하이닥