

&lt;담당자: 교사 윤미라 ☎ 031-922-2913&gt;

4월은 화사한 봄기운이 설레게 합니다. 하지만 황사, 미세먼지 등으로 바깥 활동이 조심스럽습니다. 마스크 착용, 충분한 수분과 영양 섭취, 휴식, 개인위생 등 건강 수칙을 잘 지켜서 건강한 봄 누리시길 바랍니다.

## 세계 보건의 날(4월7일)



매년 4월 7일은 '세계 보건의 날'입니다.

국민의 보건 의식을 향상시키고 보건 의료 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위하여 제정한 기념일입니다. 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

**건강에 대한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.**

## 새학기 유행성 감염병

### 수두



미열, 발진, 수포

### 유행성이하선염(볼거리)



발열, 이하선염, 이하선 주위 부종 및 통증

### 홍역



발열, 발진, 기침, 콧물, 결막염, 구강 내 병변(Koplik's spot)

### 인플루엔자



고열, 두통, 콧물, 기침, 인후통, 구토·설사(소아)

감염병 증상이 발견되면 면적이 없는 타인과 접촉하지 않도록 주의가 필요합니다

- 가까운 의료기관에 방문하여 검사와 진료 받기
- 진료 등 외출시에 마스크 착용하기
- 대중교통 이용 자제하기(자차나 도보 이용 권장)
- 전염기가 지난 후에 등교, 등원, 출근하기

## 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.

## 미세먼지 대처법

### 미세먼지 위험성

- 크기가 매우 작아 코, 입, 기관지에서 걸러지지 않고 우리 몸속에 스며들고, 기관지에서 다른 인체 기관으로 이동할 가능성이 커짐 (대부분의 먼지는 콧털과 기관지 점막에서 걸러져 배출됨)
- 기침, 목 따가움, 눈 불편감 등 유발

우리는 공기중에 떠다니며 눈에 보이지 않는 먼지!



### 미세먼지 대처법



평소 미세먼지 예보 확인하고 대비하기



외출 시 보건용 마스크 착용하기



외출 후 깨끗하게 세수, 양치, 샤워하기



가급적 외출을 자제하고 실내 활동하기



물과 비타민 충분히 섭취하기



실내 청문을 닫아 미세먼지 막기

## 학교는 절대 금연구역입니다.

어린이는 활발하게 신체 발달이 이루어지고 한창 자라는 시기이므로 담배와 같은 독성물질을 접하게 되면 몸에 빠르게 흡수되어 피해를 보는 정도가 매우 심각해집니다.



2012년 4월 1일부터 운동장을 포함한 학교 전체와 절대정화구역(학교출입문으로부터 50m까지의 지역)까지 학교는 절대 금연구역으로 지정되어 흡연이 금지됩니다.

교직원은 물론, 학교시설 이용자, 학교 방문객과 학부모 등 모두에게 해당이 되며 금연구역에서 흡연하는 경우, 10만원 이하의 과태료가 부과(국민건강증진법제34조) 됩니다.

### ◆ 청소년이 담배를 피우면

- 성장발육이 늦어집니다.
- 피부가 거칠어지고 피부색이 질어집니다.
- 소화불량, 두통, 입 냄새, 기침, 가래 등을 경험합니다.
- 발암물질에 의한 유전자가 손상당합니다.
- 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
- 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력이 떨어진다.

## 생활 속 응급처치

포근해진 봄은 야외활동이 늘어나는 계절~ 야외활동 시 다치는 경우 간단한 응급처치법을 알아볼까요?

- ◆ 상처가 날 때  
이물질이 묻었을 때는 물로 깨끗이 씻고, 소독약을 바릅니다.
- ◆ 코피가 날 때  
머리를 숙이고 콧망울을 10분 정도 누릅니다.
- ◆ 눈에 이물질이 들어갔을 때  
흐르는 깨끗한 물로 씻습니다.  
비비지 말고 이상 증상 시 바로 병원에 갑니다.
- ◆ 관절이 삐었을 때  
안정을 취하며 냉찜질(2일), 탄력붕대를 감아줍니다.  
통증이 심하거나 움직이지 못하면 병원에 갑니다.
- ◆ 벌에 쏘였을 때  
딱딱한 종이나 카드로 벌침을 살살 밀어내어 뽑고, 비눗물로 씻어 내고 얼음찜질을 합니다. 호흡곤란, 어지러움이 있으면 '벌독 알레르기' 이므로 빨리 병원에 가야 합니다. (119에 전화)

## 건강생활을 위한 꿀팁

새학기를 맞은 지 벌써 한달이 되었네요. 긴장되고 설레는 3월을 씩씩하게 보낸 친구들에게 박수를 보냅니다. 1년 동안 건강한 생활을 이어나가기 위한 건강정보를 함께 알아볼까요?

2025.3.5.

◦학생편◦



## 안전하고 건강한 스스로를 만들어요!

### 1 개인 위생수칙 준수

- + 올바른 손씻기, 기침예절, 마스크 착용 등 생활화하기

### 2 건강한 생활 습관

- + 충분한 수면과 균형 잡힌 식사로 면역력 유지하기
- + 알레르기 정보 선생님께 알리고, 원인식품 피하기

### 3 비만 예방 실천

- + 건강한 식단으로 초가공식품 섭취 줄이기



### 4 안전사고 예방

- + 야외 활동 시 안전장비 착용 등 안전수칙 준수하기
- + 사고 발생 시 응급조치 후 119 신고로 도움 요청하기



2/5

2025.3.5.

◦학부모편◦



## 안전하고 건강한 우리 집 만들어요!

### 1 건강 상태 관리

- + 균형 잡힌 식단 제공과 올바른 위생습관 지도하기
- + 알레르기, 천식 등 건강문제 학교에 알려주기

### 2 예방접종 정보 확인

- + 접종 일정 확인하고, 필수 예방접종 맞히기
- + 학교나 보건소의 무료 접종 적극 활용하기



### 3 안전수칙 지도

- + 야외활동 시 교통 안전수칙 준수하도록 지도하기
- + 안전장비를 마련하고, 안전장비의 중요성 인식시키기



3/5

(자료출처: 질병관리청)