



4월 보건소식

2019-제53호

개나리, 진달래, 벚꽃으로 화사한 봄기운이 야외활동을 설레게 합니다. 하지만 황사와 미세먼지로 바깥활동이 조심스럽기만 합니다. 면역력이 떨어지기 쉬운 4월, 건강 관리에 더 세심한 주의가 필요한 시기입니다. 건강한 생활습관 실천으로 4월에도 즐겁고 활기차게 보내기 바랍니다.

4월 7일은 보건의 날

■ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건 위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 '세계 보건의 날' 행사를 합니다.

■ 올해의 주제는 "국민건강보장: 누구에게나 모든 곳에서
Universal Health Coverage: Everyone, Everywhere."



■ 어! 작년과 같은 주제인 것 같아요? 네, 맞아요.

모든 나라에서 국민의 건강한 삶을 보장하기 위해 의료보험제도를 통해 국민의 건강권 향상에 많은 진전이 있었지만 세계 절반의 인구는 아직도 필요로 하는 건강서비스를 받지 못하고 있어 계속 노력하기 위해서입니다.

■ 건강은 인간의 권리입니다. 모든 사람들은 그들 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. 우리나라에서는 1·4학년 건강검진과 2·3·5·6학년 소변검사와 구강검사를 실시하여 초등학교 어린이들이 아프기 이전에 건강한지 여부를 알게 하고 스스로 건강관리를 하게하며, 질병이 있는 경우 초기에 치료를 하여 병으로부터 회복하게 하고 있습니다.

■ 건강에 대한 관심과 질병예방공부는 평생 자기관리를 하기 위해서 꼭 필요합니다.

고농도 미세먼지 주의

매년 봄철에 찾아오는 황사에 이제는 미세먼지가 우리의 몸을 위협하고 있어요. 우리나라에 영향을 주는 미세먼지는 중국에서 공업 비중이 높아 공기 오염도가 심한 지역에서 오는데 여기에는 중금속 등의 유해물질이 많이 포함되어 있어요.

미세먼지 대처법



- ① 미세먼지가 심한 날은 외출을 가급적 자제합니다.(외출 시 마스크 착용)
- ② 외출 시 공인된 80KF이상 마스크를 착용하고, 렌즈 대신 안경을 착용하고, 마스크는 재사용하지 않습니다.
- ③ 과일, 채소류는 2분간 물에 담근 후 깨끗이 씻어서 먹는다.
- ④ 길거리 음식은 가급적 먹지 않도록 한다.
- ⑤ 외출 후 귀가시 반드시 얼굴과 손발 등을 깨끗이 씻고 눈이 따갑거나 이물감이 느껴지면 인공눈물 또는 세안약을 사용해 씻어내는 것이 좋습니다. (만약, 눈이 가렵고 붉어지고 눈에서 끈끈한 분비물이 나오면 병원에 갑니다.)
- ⑥ 충분한 수분을 섭취합니다.
- ⑦ 스마트폰 앱 설치('우리동네 대기질')로 미세먼지 확인

미세먼지 이기는 건강수칙!



(미세먼지 나쁨이)



(미세먼지 매우 나쁨이)가

우리 어린이들은 제가 무섭지 않은가 봐요. 보건선생님이 제가 나타났다고 하는데도 운동장에서 노는 걸보면...

우리가 눈에 보이지 않아서 위험의 심각성을 느끼지 못하겠지만 중금속, 유해화학물질 등이 들어있어 특히 호흡기(폐, 기관지)에 나쁜 영향을 준단다.

우리들이 나타났다고 하면 교실에서 친구들과 함께 지내세요... 그리고 기관지의 건조함을 막아 주고 몸속의 노폐물을 배출하도록 물을 충분히 마셔 주고... 다시마, 미역 등 해조류와 섬유질이 풍부한 녹황색 채소를 자주 먹으면 장운동이 촉진되어 몸속의 중금속을 흡착해 배출시키는 효과도 있단다.

우리가 사라질 때까지 미세먼지 이기는 건강수칙! 꼭 지키도록 약속



성폭력은 나빠요



◆ 아이들은 낯선 사람을 이렇게 생각합니다.
'무서운 인상', '차가운 말투', '공격적인 행동'을 하는 사람으로 생각할 것입니다. 성폭력자들 대부분의 경우 아이들에게 친근하게 접근하곤 합니다. "친구처럼 다가오는 어른을 조심하라"는 교육이 필요합니다.
음란물이나 음란사이트를 보면 안돼요.

◆ www.youth.go.kr (국가청소년 위원회) 사이트(청소년지키미-청소년유해환경개선)에 들어가 보면 유해사이트 차단 프로그램을 다운로드 할 수 있습니다.

◆ 가해자가 되지 않도록 다른 친구의 몸과 물건도 소중히 하는 습관을 기릅니다. 상대방이 기분 나쁜 느낌이면 또래 간의 장난이 아니라 성폭력이 될 수도 있다는 것을 반드시 가정에서도 알려 주시기 바랍니다. **(성폭력은 범죄입니다)**

[학생과 학생 간 성폭력 사안의 경중에 따른 처리 방법]

구분	경미한 사안	중대한 사안
사안 유형	지속적인 성적 놀림, 성추행 등	강제추행 이상
처리 방법	학교폭력대책자치위원회	수사기관 신고(의무)
관련 법령	「학교폭력예방및대책에관한 법률시행령」	「성폭력범죄의처벌및피해자 보호등에관한법률」



봄철 눈병 예방



눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사, 미세먼지 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

❁ 알레르기성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알러지성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

❁ 유행성 각결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후에나 회복이 되어 가장 치료기간이 길고 전염력이 강합니다.

❁ 예방과 치료

1. 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 비누로 씻습니다.
2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
3. 증상이 심하면 즉시 안과에서 진료를 받습니다.



100세 시대를 살아 갈 나의 구강건강을 위하여
귀찮더라도 이를 예쁘게 닦읍시다.

앞으로 점심을 먹고 난 후 양치질을 해요!



흡연예방 교육



◆ 학교는 절대금연구역(국민건강증진법) ◆

- ◆ 운동장 포함 학교 전체
- ◆ 교문 밖 50m까지
- ◆ 교직원, 학교방문객은 물론, 공휴일 학교운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.



교육활동이 이루어지는 학교에서
금연을 하는 것은 당연한 것입니다.



보건실 행사 안내



❁ 2,3,5,6학년 신체발달상황(키, 몸무게) 및 시력검사

4월 10일(수)	4월 11일(목)
2, 3학년 전체	5, 6학년 전체

- 키, 몸무게 측정 및 시력검사 해당 일에는 체육복이나 간편한 옷차림을 착용하도록 해주시기 바랍니다.
- 평소 안경 착용 학생은 반드시 안경을 가져오기 바랍니다. (안경착용학생은 안경 낀 상태로 시력검사)

❁ 1, 4학년 학생 건강검진: 학교예산 지출

- 검진병원 : 신기독병원, 인구보건복지협회, 예수병원
- 검진기간 : 4월 1일 ~ 8월(가급적 여름방학전까지 실시)
- 위의 검진 가능한 병원 1곳을 방문하셔서 빠른 시일 내에 검진을 완료하여 주시기 바랍니다.

❁ 전학년 흡연예방 뮤지컬 및 제로콘서트

- 4월 26(금) 1교시 : 뮤지컬
- 4월 26(금) 3교시 : 제로 콘서트



보건 퀴즈



❁ 담배는 백해무익이라고 하지요. 담배에 대한 설명으로 틀린 것은 무엇인가요?

- ① 담배는 1년생 식물이다.
- ② 담배는 수 백 여종의 화학물질을 넣어서 만든다.
- ③ 담배는 약물이 아니다.
- ④ 담배성분 중 니코틴은 뇌를 흥분시키는 작용이 있다.

※ 보건실에 있는 응모권에 정답과 함께 학년 반 성명을 적어 보건실 퀴즈함에 넣어주시면 6명을 추첨하여 상품을 드립니다.
(응모일 : 4월 9일까지)

● 발표 : 4월 15일 방송조화