



4월 보건소식지



4월 7일 세계보건의 날



보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 물개의 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



유아기 때 배워서 만든 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.
우리 함께 나의 평생 건강을 위하여 생활습관을 계획하고 꾸준히 실천해요.
건강에 영향을 주는 1위는??? **생활습관**
습관이 되려면 선택 후 얼마동안 실천해야 할까요?
뇌에 각인되려면??? **3주**, 몸에 각인되려면??? **66일(3개월)**

올바른 손씻기: 흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 꼼꼼하게 씻기
기침 예절: 기침, 재채기 할 때 휴지, 옷 소매로 입과 코 가리기
접촉 최소화: 의심되면 바로 진료, 타인과의 접촉 최소화

예방
수칙

아이들이 실천할 수 있도록
감염병 예방 수칙 교육이 반드시 필요합니다.

봄철 유행 감염병

수족구병

유행성이하선염

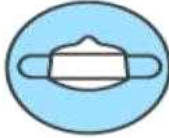
노로바이러스 감염증



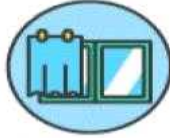
미세먼지 높은 날 행동요령



손 씻기



마스크착용



창문 닫기



농도 체크



수분 섭취



외출 자제



성폭력 예방 및 대처방법

소아청소년 전문가들은 아이들이 성에 대한 태도나 개념을 형성하는데 약 70%정도는 가정에서 부모의 태도를 보고 무의식적으로 배우고, 나머지 30%가 의식적으로 교육을 받아서 교정이 되는 부분이라고 합니다. 학교에서만 뿐만 아니라 가정에서도 보다 체계적이고 실제적인 성교육이 이루어지도록 아이들이 평소 생활 하는 모습을 자세히 관찰하시고 관심을 가져주시기 바랍니다.

◆ 부모님들이 아이들을 교육할 7계명 ◆

1. 일상생활에서 가르치자. 택배는 문 앞이나 경비실에 두고 가라 등 일상의 위험 요소를 미리 교육한다.
2. 자신과 타인의 몸을 소중히 여기도록 가르친다. 타인의 몸을 허락 없이 함부로 만지지 않는다.
3. 'NO(싫어요)'라고 말하는 방법을 알려준다. 주변에 도와줄 사람이 없을 때는 침착하게 대처하도록 교육한다.
4. 집 앞도 위험하므로 등하굣길, 놀이터 등에서 가급적 혼자 놀지 않도록 한다.
5. 성폭력 피해 시 말을 못할 수 있으니 평소 행동 변화를 세심하게 관찰한다.
6. 대부분 가해자는 아는 사람이거나 친분이 있는 사람이기 때문에 사례를 들어 가르칠 때는 아는 사람으로 한다.
7. 신체 구조의 차이에 대해 솔직하고 자연스럽게 알려준다.

야외활동시 응급처치

발에 쏘이면? 침을 제거하고 얼음찜질 또는 약 바른다. 호흡곤란, 현기증이 있으면 발목 아래로 기이므로 빨리 병원에 가야 합니다. (119에 전화)

피부에 삼처가 생기면? 이물질이 묻었을 때는 물로 깨끗이 씻고, 소독약을 바릅니다.

코피가 날 때 머리를 숙이고 콧망울을 10분 정도 누른다.

눈에 이물질이 들어갔을 때 깨끗한 물로 씻는다. 비비지 말고

이상증상 시 바로 병원에 갑니다.

뱀이였을 때 만정을 취하며 찬찜질(2알)을 하고 탄력붕대를 감아준다. 통증이 심하거나 움직이지 못하면 병원에 간다.

간접흡연의 해로움과 금연구역

간접흡연의 영향

- 전세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 60만명
- 60만명 중 여성 47%, 아동이 28%
- 폐암 발생 위험 20~30% 증가
- 관상동맥심질환 위험 25~30%
- 흡연하는 아버지와 함께 자라는 아이는 출생 후 5세가 될 때까지 약 102개의 담배를 비운 것과 같은 위험



학교 전체와 절대보호구역은 금연구역

* 절대보호구역: 학교 출입문으로부터 50m까지
금연구역에서 흡연을 하는 경우 10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제 34조)

2024. 4. 8.

익 산 숨 리 유 치 원 장