



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

2023-31호(4월 3일)

가정통신문

안 성 중 학 교

http://www.ansung.hs.kr.

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 147 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 행정실 323-0279

4월 보건 소식지

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

국민의 보건의를 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.



세계 보건의 날
4월 7일

스트레스(STRESS)

- 긴 코로나19 위기 황과 신학기 새로운 환경에 적응하고 학업에 대한 부담감, 친구관계, 가정문제 등으로 청소년 스트레스가 높은 수준입니다.
- 학생들의 스트레스 반응은 말로 직접 표현되기보다는 신체 증상으로 나타날 수 있고, 일시적으로 퇴행 행동을 보일 수도 있습니다. 특히, 메스꺼움, 두통, 복통, 설사, 잦은 소변 등의 신체 증상이나 짜증, 행동 변화 등의 정서적 표현으로 스트레스 반응이 나타날 수 있습니다. 아래의 스트레스반응으로 일상생활에 지장이 있을 경우, Wee클래스, 상담기관, 병·의원 등을 방문하여 전문가의 도움을 받는 것이 필요합니다.

- 에너지와 활동이 떨어지거나 변합니다.
- 화가 폭발하거나 자주 말싸움을 합니다.
- 잠이 오지 않거나 휴식을 취하는 게 어렵습니다.
- 자주 울음이 터집니다.
- 매사를 지나치게 걱정합니다.
- 대부분 혼자 있고 싶어 합니다.
- 모든 일에 대해 다른 사람을 탓하게 됩니다.
- 대화하기 어렵거나 집중을 못 합니다.

● 마음을 안정시키는 방법

사람들은 심리적으로 어려움을 겪을 수 있습니다. 스트레스와 불안한 마음은 안정화 기법으로 완화할 수 있습니다. 일반적으로 10분~15분가량 실시하는 것이 좋지만 시간제한이 있을 때는 경과를 관찰하여 증상이 줄어들 때까지 반복해주세요.



복식호흡법

- 복식호흡법은 숨을 들이쉴 때 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 것입니다.



나비포옹법

- 나비포옹법은 갑자기 긴장되어 가슴이 두근대거나 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자기 몸을 좌우로 두드리며 주고 스스로 '토닥토닥'하면서 자기를 안심시키는 방법



중1학년 예방접종 확인 사업 안내

「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」 및 「학교보건법」에 의거하여 중학교 1학년 학생 대상 예방접종 확인 사업을 실시하고 있습니다. 단체생활을 하는 자녀들의 감염병 예방과 건강한 학교생활을 위하여 미완료 예방접종을 확인 후 접종을 완료하여 주시기 바랍니다.

학생의 예방접종 정보는 질병관리청 예방접종 이력 확인으로 건강기록부에 기재됩니다.

감염병 예방접종명 (3개 항목)		접종료 차수	접종비
*예방접종도우미 사이트 확인 * 필수접종 완료 항목 *	① Tdap 또는 Td (파상풍, 디프테리아, 백일해)	6차	무료
	② 일본뇌염 (사백신만 해당)	5차	
	③ HPV: 자궁경부암, 사람유두종바이러스 (여학생만 대상)	1차~2차	

봄철 알레르기 질환

꽃가루 알레르기

- 꽃가루가 많이 날릴 때에는 실외 활동을 줄인다.
- 꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 삼간다.
외출 시 안경과 마스크를 착용 하도록 한다.
- 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.
- 낮 시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한번 정도 창문을 열어 환기 시키도록 한다.
- 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.

아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 비누 목욕은 2~3일 한번, 때는 밀지 않는다.
- 보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후 3분 안에 바른다.
- 순면소재의 옷을 입어야 한다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 한다.
- 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.

천식 및 알러지성 비염

- 흡연자라면 반드시 금연하고 담배 연기도 마시지 않는다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
- 실내는 청결하게 유지한다.
- 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용한다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀둔다
- 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.

청소년 비만 예방하기



학교는 금연구역



학교 전체와 절대보호구역은 금연구역

(절대보호구역: 학교출입문부터 50m까지)

- 금연구역에서 흡연하는 경우
10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)

N 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 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!

2023.4.

안 성 중 학 교 장(관인생략)