

4월 23일은 “세계 유아.아동.청소년 정신건강의 날”

4월 23일은 국제소아청소년정신의학회에서 **세계 유아·아동·청소년 정신건강의 날(WICAMHD)**로 선포한 날입니다. 전 세계 인구의 3분의 1은 어린이와 청소년이 차지하고 있습니다. **유년기와 청소년기는 한 사람의 토대를 이루는 시기로 성장, 학습과 자유로운 탐험을 펼칠 때입니다.** 그러나 전 세계 어린이와 청소년 가운데 상당수는 트라우마와 위기로 인해 고통을 받고 있습니다. 이는 일생동안 정신적, 육체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었습니다.

<< 정신건강 향상을 위한 전략 5가지 >>

❶ 낙천적으로 생각하기

인생을 긍정적으로 생각하고 밝은 면을 보기

❷ 감사하는 마음 갖기

일이 예상대로 흘러가지 않을 때 불안해하거나 기분 나쁘게 생각하는 대신, 오늘 일어난 긍정적인 일에 감사하도록 노력하기

❸ 사교성 기르기

주변 사람들과 소통하는 사교성을 키우는 것은 신체적, 정신적 건강에 도움이 됨

❹ 자원봉사 참여하기

남을 도울수록 내가 더 행복해진다는 사실!

❺ 목적 찾기

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

봄철 알레르기 예방 안내

1	2	3
<p>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.</p>  <p>알레르기 증가</p>	<p>알레르기 비염</p> <p>맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈주의 가려움증, 코막힘의 주요증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있어요.</p>  <p>마스크 착용 물 자주 마시기</p> <p>외출시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.</p>	<p>알레르기 결막염</p> <p>눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.</p>  <p>인공눈물 사용, 눈 주위 냉찜질하기 깨끗하게 손 씻기</p> <p>더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요~!</p>

약물 오남용 예방 교육

- ☀️ 어린이는 약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워 어린이에게 의약품을 복용시킬 땐 이상 반응에 주의합니다.
- ☀️ **보건실에서는** 아동들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며, 안정성이 높은 단일 약품을 사용하고 있습니다.
- ☀️ **약물의 올바른 사용법**
의사, 약사의 지시나 법에 따라 처방, 용법, 치료 목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것이며, 약은 일반 물로 복용하는 것이 좋습니다.

홍역 예방 안내

최근 해외에서 유입된 홍역이 국내에 전파되고 있습니다. 필리핀, 말레이시아, 베트남 등 홍역 유행 국가를 방문하거나 여행을 계획 중이라면 홍역 예방수칙을 꼭 기억해 두도록 합니다.

홍역이란?

기침 또는 재채기 등 비말과 공기를 통해 전파되는 전염성이 매우 높은 감염병



증상

발열, 기침, 콧물, 결막염, 구강 내 반점 등 발생 후 홍반성 발진 발생

해외여행 및 교류 증가로 국내에 유입되어 산발적 발생이 가능한 홍역, 국내 홍역 환자는 대부분 해외여행을 통해 감염되거나 홍역 예방접종(MMR) 2회 미접종!

여행 전



홍역 예방백신(MMR) 2회 접종력 확인하기

- * 2회 모두 접종하지 않았거나 접종 여부가 불확실한 경우, 출국 4-6주 전, 의료기관 방문하여 4주 간격으로 2회 접종
- * 1세 미만 영유아는 반드시 출국 전 홍역 가족 예방접종 권고

여행 중



사람 많은 곳에서 마스크 착용하기



흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



기침할 때 옷소매로 입과 코 가리기

여행 후

의심증상(발열, 발진 등)이 생기면



입국 시에 검역관에게 알리기



가까운 병·의원에 전화 연락 후 진료받기



마스크 착용, 대중교통 이용 자제 등 다른 사람과 접촉 최소화

함께 하는 양성평등교육



♥ 양성평등이란?

성평등이란 '성별' 때문에 차별받지 않는 것으로 남녀 구분 없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다.

♥ 생활 속 고정관념에 대해 생각해 보아요

여자와 남자는 달라야 해! 라는 고정관념은 옛날보다 나아지긴 했지만 여전히 우리의 행동을 막습니다. 고정된 성 역할에 따르지 않거나 다른 특성 때문에 공정하지 않게 대한다면 그것은 '차별'입니다.

♥ 가족이 만드는 성 역할 고정관념

우리가 태어나 처음 접하는 세상인 가족은 성 역할 고정관념 형성에 중요한 역할을 합니다. 부모가 나를 대할 때, 딸과 아들로 나누어 대하거나 형제·자매가 여자다운 혹은 남자다운 모습을 강요하기도 합니다. 성별에 따라 다르게 대하는 가족의 태도는 우리 생각에 영향을 줍니다.

♥ 대중매체 속에 숨어있는 성 역할 고정관념

TV 프로그램이나 웹툰, 인터넷 동영상 등 대중매체에서 여자, 남자는 '이렇게, 저렇게 행동해야' 하는 것으로 그려질 때가 많습니다. 성 역할에 대한 이미지를 반복적으로 접할수록 성 역할 고정관념이 강화되는 위험이 있을 수 있습니다.

예) 존댓말이 없는 영어 대화를 번역하면서 남편은 반말, 아내는 높임말 사용

예) 남편은 이름으로, 아내는 누구 엄마로 구분

♥ 성평등! 나를 나답게 자유롭게

성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차이를 인정하고 동등한 인격체로 존중하는 것입니다.

'나'를 있는 그대로 인정받는 것, 성평등은 우리 모두를 위한 것입니다.



바비인형이 상급상급 걸게 하는 건 어때?



우리 화장품으로 변신놀이를 해보자!



칼을 가지고 맛있는 요리를 해볼까?

2025. 4. 16.
봉 서 유 치 원 장