



교 훈  
자율(自律)  
창의(創意)  
배려(配慮)

# 보 건 소 식 지

부 귀 중 학 교  
(보 건 부)

□ 진안군 부귀면 상거석길 14-7

https://school.jbedu.kr/bugui

☎(063)432-8546(교무실)

FAX (063)433-4885

## 세계 보건의 날(4월 7일)

보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 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.

### ■ 백세시대! 평생 건강습관을 만들어요!!

초등학교 때 배워서 만든 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 우리 함께 나의 평생 건강을 위한 생활습관을 계획하고 꾸준히 실천해요.

**건강에 영향 주는 1위는?**

- \* 생활습관
- \* 환경/유전
- \* 의료체계

**습관이 되려면, 선택 후 얼마동안 실천해야 할까?**

1. **뇌**에 각인되려면?  
3주
2. **몸**에 각인(평생습관)되려면?  
66일 (약 3달)

## 4월 건강관리 어떻게 알까요?

미세먼지가 있는 날은 실외활동 피하기  
외출 시에는 꼭 마스크 착용

봄 햇살은 자외선 지수가 높음  
모자와 선크림을 사용해 피부를 보호하자!

외출해서 돌아오면 얼굴, 손 등  
피부를 깨끗하게 씻고 양치질을 합니다.

황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음  
더러운 손으로 눈을 만지지 않기

물을 자주 마시고 아침밥 꼭 먹기  
야채와 과일을 꼭 챙겨먹기

## 세계 유아·아동·청소년 정신건강의 날

4월 23일은 국제소아청소년정신의학회에서 세계 유아·아동·청소년 정신건강의 날로 선포한 날입니다.

### 〈정신건강 향상을 위한 전략 5가지〉

#### ■ 낙천적으로 생각하기

인생을 긍정적으로 생각하고 밝은 면을 보도록 하자.

#### ■ 감사하는 마음 갖기

일이 예상대로 흘러가지 않을 때 불안해하거나 기분 나쁘게 생각하는 대신, 오늘 일어난 긍정적인 일에 감사하도록 노력하는 것이 좋다.

#### ■ 사교성 기르기

주변 사람들과 소통하는 사교성을 키우는 것은 신체적, 정신적 건강에 도움이 된다.

#### ■ 자원봉사 참여하기

남을 도울수록 내가 더 행복해진다는 사실!

#### ■ 목적 찾기

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

### 〈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 반복해 주세요.

**복식호흡법:** 숨을 들이쉴 때 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 것

배를 부풀리면서 허파 속에 공기를 채운다고 생각하면서

3~4초간 숨 들이마시기

숨과 함께 몸 속의 긴장도 빠져 나간다고 생각하며 4~5초간 숨 내쉬기

**나비포옹법:** 갑자기 긴장되어 가슴이 두근대거나 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자기 몸을 좌우로 두드려 주고 스스로 ‘토닥토닥’하면서 자기를 안심시키는 방법

팔을 서로 교차하여 어깨를 감싸고

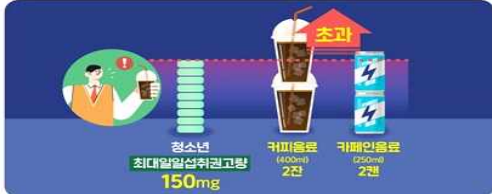
숨을 크게 쉬며, 10번에서 15번 정도 토닥토닥

스스로를 위로 하는 말을 한다. (괜찮아, 괜찮아 다 지나갈거야)

## 학부모와 함께하는 약물오남용 예방교육 1. 청소년과 고카페인

식품의약품안전처

### 청소년 고카페인 음료 하루 권고량은?



**150mg으로 커피음료 2잔, 카페인음료 2캔만 마셔도 초과할 수 있으니 주의가 필요해요.**

청소년의 카페인 최대일일섭취권고량은 몸무게 1kg당 2.5mg으로 **60kg기준 150mg입니다.**

식품의약품안전처

### 많이 섭취하면 부작용이 있어요



**수면장애, 두통, 빠른심장박동 등이 나타나고, 피로회복에는 도움을 주지 않아요.**

식품의약품안전처

### 고카페인 음료 표시 확인하세요



**고카페인 함유 식품에는 주의문구, '총 카페인 함유량'이 표기되어있어요!**

**'고카페인 함유'와 '아린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다'라는 문구가 표기되어있으니 구매 전 꼭 확인하세요.**

식품의약품안전처

### 내일을 위한 카페인 줄이기 요령

① 피곤할 땐 스트레칭 하기



② 카페인 음료대신 물 마시기



청소년의 카페인 섭취 줄이기  
식품의약품안전처가 함께합니다.



## 학부모와 함께하는 감염병 예방교육 2. 봄철 유행하는 감염병

### 수족구병이란?



수족구병은 주로 5세 이하 영유아에서 많이 발생하며 학생 및 성인에서도 발생하지만 증상은 경미합니다. 콕시바이러스나 엔테로바이러스 감염에 의해 발생하는 감염병으로 어린이집, 유치원 등 보육시설에서 주로 발생합니다.

### 유행성이하선염이란?



볼거리라고도 불리며, 주로 영유아나 초등학교 저학년 어린이에서 발생합니다. 약 2주 정도의 잠복기를 가진 후 발열, 두통, 근육통 등과 함께 귀밑 침샘(이하선)이 붓고 통증을 느끼게 되는 질환으로 사람 간 호흡기 분비물을 통해 감염됩니다.

### • 수족구병·유행성이하선염 공통 예방수칙 •



#### 올바른 손씻기

흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 꼼꼼하게 손 자주 씻기



#### 올바른 기침예절

기침, 재채기를 할 때 휴지, 옷 소매로 입과 코 가리기



#### 접촉 최소화

의심되면 바로 진료, 타인과의 접촉 최소화

## 봄철 알레르기 예방

### 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.

### 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~!