



## 4월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

(54327) 김제시 백구면 유강11길43 ☎ 교무실 542-2085 행정실 542-2264 유치원 542-2054

발행일	2022.4.1.
발행인	치문초등학교장
편집인	보건교사

### 코로나19 예방

코로나19 감염증  
올바른 예방수칙 지키기

- 마스크 착용하기
- 물과 비누로 자주 손씻기
- 씻지 않은 손으로 눈코입 만지지 않기
- 사람 많은 곳 방문·외출 자제하기

### 등교 전, 집에서는..

- 매일아침 자가진단 하기
- 의심증상 시 선별진료소·학교에 연락하기

### 학교에서는..

- 항상 마스크 쓰기
- 친구들과 거리두기
- 교실 입실 전, 급식실 이동 전 체온 재기
- 쉬는 시간마다 창문열기

### 미세먼지 이기는 건강수칙

#### 미세먼지 높은 날! 건강생활수칙

- 장시간 실외활동 자제
- 외출 시 식약처에서 인증한 보건용마스크 착용
- 외출 후 손 얼굴 깨끗이 씻기
- 충분한 수분섭취
- 과일, 채소 등 충분히 섭취하기
- 창문을 닫아 외부의 미세먼지 유입 차단

☑ 에어코리아 홈페이지([www.airkorea.or.kr](http://www.airkorea.or.kr))나, 에어코리아 어플 '우리동네대기정보'를 통해 실시간 미세먼지 농도와 예보를 확인해 주세요.

### 4월 7일은 세계 보건의 날

Our Planet  
Our Health

Clean our air, water & food  
#HealthierTomorrow



2022년 세계 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는 “우리의 지구, 우리의 건강” 인간과 지구를 건강하게 유지하고 웰빙에 초점을 맞춘 사회를 만드는 운동을 촉진하는데 집중합니다. WHO는 매년 전 세계적으로 1,300만 명 이상의 사망자가 발생할 수 있는 환경적원인으로 인한 것으로 추산하고 있습니다. 여기에는 인류가 직면한 가장 큰 건강 위협이 되는 기후 위기가 포함되며, 기후 위기도 건강 위기입니다.

#### 건강은 인간의 권리입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

스스로 건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기 관리를 위해서 꼭 필요합니다.

### 봄철 알레르기 예방

#### 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
- 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.

#### 아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 비누목욕은 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.

#### 알러지성 비염

- 흡연자라면 반드시 금연하고 담배연기도 마시지 않는다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
- 실내는 청결하게 유지한다.
- 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크 착용
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.

## 봄바람과 함께 찾아오는 '봄철 피로 증후군, 춘곤증'

한절기에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 일시적인 증상으로 나른함, 피로감, 졸음 이외에도 집중력 저하, 권태감, 식욕부진, 소화불량, 현기증 등이 나타날 수 있습니다.

- ① 에너지 대사에 관여하는 **비타민B(vitamin B)**의 섭취
- ② 규칙적인 **아침 식사(Breakfast)** 습관,
- ③ 긴장된 근육을 풀어주는 **스트레칭 (Body stretching)**

## 봄철 감염병 예방



### 수족구병이란?

수족구병은 주로 5세 이하 영유아에서 많이 발생하며 학생 및 성인에서도 발생하지만 증상은 경미합니다. 콕사키바이러스나 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



### 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

## 학부모와 함께 하는 마음건강교육

### 자존감 높이기

우리나라 부모 5명 중 1명은 자녀에게 "사랑한다"는 말이나 애정표현을 하지 않는 것으로 조사됐다. 애정표현은 정신 건강뿐 아니라 신체 건강을 위해서도 좋다. 연세대 사회 복지학과 김재엽 교수팀은 실험을 통해 **"사랑한다", "미안하다", "고맙다"**는 표현을 많이 할수록 혈액 내 산화 스트레스 지수가 낮아지고, 항산화 능력 지수가 높아진다는 사실을 확인한 바 있다. 또한, 우울증이 개선되고 심장박동이 안정된다는 사실도 확인됐다.

<출처:헬스조선>



**자존심**  
남에게 굴하지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

**자존감**  
자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

#### 자존감 높이는 방법

- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
- 남과 비교하지 않기
- 자기 장점 칭찬하기
- 실패 때 자기 탓 말고 격려하기

## 학부모와 함께 하는 흡연예방교육

### 흡연, 내 몸을 아프게 예요

- 매 1년간 담배 1갑의 흡연은 타르 1컵을 마시는 것과 같으며, **타르는 잇몸, 기관지 등에 직접 작용하여 세포를 파괴한다.**
- 흡연은 **심혈관 질환(비흡연자의 2~3배), 만성폐쇄성 폐질환, 각종 암, 골다공증, 발기부전, 치주질환** 등을 유발한다.
- 흡연자의 고혈압, 고지혈증 등 **심뇌혈관 질환 발생률은 비흡연자보다 2배 이상 높다.**
- 흡연으로 인한 **폐암은 약 25년의 잠복기**를 갖는다.
- 임신 중 흡연은 **기형아, 미숙아, 신생아 사망, 아이의 행동 및 정신 장애를 유발한다.**

