



## 4월의 보건소식

2022-보건12호

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, FAX 842-3448

### 세계 보건의 날(4월 7일)

해마다 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 “세계 보건의 날” 행사를 합니다.



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

■ 건강은 인간의 권리로 모든 사람들은 그들 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. 아프기 이전에 건강한지 여부를 알고 스스로 건강관리를 하며, 질병이 있는 경우 초기에 치료하여 병으로부터 회복하는 데 중점을 두고 있습니다

■ 질병은 예방할 수 있습니다. 건강에 대한 관심과 질병예방공부는 평생 자기관리를 하기 위해서 꼭 필요합니다.

### 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 뒤 실내로 들어간다.
- 낮 시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한 번 정도 창문을 열어 환기 시키도록 한다.
- 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.

#### ▶ 천식 및 알레르기성 비염

- 흡연자라면 반드시 금연하고 담배연기도 마시지 않는다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
- 실내는 청결하게 유지한다.
- 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용한다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀둔다

- 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.

### 봄바람과 함께 찾아오는 '봄철 피로 증후군, 춘곤증'

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

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

## 4월 건강관리법

- \* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기
- \* 나갈 때는 마스크 꼭 착용하기
- \* 봄 햇살은 자외선 지수가 높으므로 모자와 썬크림 사용해 피부 보호하기
- \* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등을 깨끗이 씻고, 양치질하기
- \* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높으므로 더러운 손으로 눈 만지지 않기.
- \* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기, 채소와 과일 많이 먹기.
- \* 손을 자주 깨끗이 씻기(30초 이상)

## 학부모와 함께 하는 성교육

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

### ■ 부모님들이 아이들을 교육시킬 7계명 ■

1. 일상생활에서 가르치자. = 택배 시 문 앞이나 경비실에 두고 가라 등 일상의 위험요소를 교육합니다.
2. 자신과 타인의 몸을 소중히 여기도록 가르친다 = 타인의 몸을 허락 없이 함부로 만지지 않습니다.
3. ‘NO(싫어요!)’ 라고 말하는 법을 알려준다.  
= 주변에 도와줄 사람이 없을 때는 침착하게 대처하도록 교육합니다.
4. 집 앞이 가장 위험 = 등하굣길, 놀이터 등에서 가급적 혼자 놀지 않도록 교육합니다.
5. 어린이가 성폭력을 당했을 때는 말을 못 할 수 있으니 평소행동 변화를 세심하게 관찰합니다.
6. 대부분 가해자는 아는 사람이거나 친분이 있는 사람이기 때문에 사례를 들어 가르칠 때는 아는 사람으로 사례를 듭니다.
7. 신체구조와 차이에 대해 솔직하고 자연스럽게 알려줍니다.

2022. 4. 5.

춘 포 초 등 학 교 장