



4월 보건소식

발행인 : 청웅중학교장
발행처 : 청웅중학교 보건실
발행일 : 2021년 4월 2일

교무실643-8020 / 행정실643-8021 / <http://chwoong.ms.kr>

4월 보건소식지

봄철 호흡기 질환 예방

감기는 일교차가 크고 습도가 낮을 때 쉽게 발생하고, 감염된 사람의 비말, 감염된 사람이 접촉한 물건이나 손으로 다른 사람에게 옮기게 됩니다. 감기는 특별한 치료가 없어도 보통 2주 이내에 낫습니다.

그러나, 감기 증상이 2주 이상 이어지면 기관지염이나 폐렴 등 2차 세균 감염이 진행될 수 있어 반드시 진료를 받아야 합니다. 특히 기관지 천식이나 만성 폐쇄성 폐질환 등 이미 호흡기 질환을 앓고 있는 환자는 바로 감기를 치료해 질환이 급격히 악화되는 것을 막아야 합니다.

봄철 호흡기 질환 예방법

- ▶ 황사, 미세먼지 예방을 위해 외출 시에는 마스크를 착용합니다.
- ▶ 실내습도를 적절히 유지합니다.
- ▶ 손·발 씻기, 양치질 등을 깨끗하게 합니다.
- ▶ 목이 건조하지 않도록 물을 자주 마십니다.
- ▶ 면역력 강화를 위해 과일, 채소를 많이 먹습니다.

신체활동을 늘려요



건강증진 및 만성질환 예방을 위해 오늘부터 운동을 실천해보세요.

미세먼지 높을 때에는



스트레스를 이겨요!

스트레스를 다스리는 호흡법



진드기로 부터 안전하려면

밝고 노출 없는 옷 입고
기피제 뿌리고
풀숲은 피하고
씻고, 진드기가 있는지 살펴보고
증상이나 물린 흔적이 있으면 빨리 알리고
곧바로 의료기관에서 치료 하세요.



진드기 매개 감염병이란?

질병을 일으키는 세균이나 바이러스를 가진 일부 진드기가 풀숲에 숨어있다가 지나가는 사람을 물어서 발생합니다.

쯔쯔가무시증, 중증열성혈소판감소증, 라임병 등이 있습니다.



양성평등 실천하기

상대방을 존중하기
여자답게, 남자답게라는 말을 쓰지 않기
남자일과 여자일을 구분하지 않기
적성과 능력에 따라 하기

양성평등이란 ?

성이 다르다는 이유만으로 차별이 있어서는 안 된다는 것입니다.

특정 성(性)에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 갖지 않고 동등하게 대우하여 똑같은 참여 기회를 주어, 똑같은 권리와 이익을 누릴 수 있는 것입니다.

학교는 절대금연구역

운동장을 포함 학교 전체 해당

교문 밖 50M 까지

교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.

교육활동이 이루어지는 학교에서 금연하는것은 당연한 것입니다.

학생 건강검사의 이해

초등 1,4학년 중,고 1학년을 대상으로 실시되는 학생 건강검사는 아동의 건강과 발달을 살피는 중요한 검사입니다. 해당 검사 후 이상 소견이 있을시에는 꼭 진료를 받고 건강한 학교 생활이 될 수 있도록 협조를 부탁드립니다.

검사항목: 신체발달사항(키,몸무게), 기본검사(근골격계, 눈,귀,피부 등), 별도검사(소변,혈액 등)