



황등초등학교

전북 익산시 황등면 황금로 17-6
교무실 (063)856-6278
보건실 070-4272-3522
FAX (063)858-5851

황등보건의식

2021년 4월

행복 · 사랑 · 믿음
으로 영그는 황등 교육

발행인: 교장 현경희
주관: 교감 이재원
편집: 보건교사 박수경



물오른 나무들이 잎 돋우는 잎새 달같이



보건실 게시판

□ 학생정서행동특성 검사 실시

- 목적 : 학생들의 건강 상태를 파악하여 건강한 학교생활을 유지 증진시키고자 함
- 대상 : 1, 4학년 학생
- 기간 : 4월 5일 ~ 4월 9일
- 방법 : 서면 검사 실시(추후 검사지 배부)
- 자세한 사항은 안내문으로 가정통신 할 예정

□ 4월 7일 : 세계보건의 날

- 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한
- 올해의 주제는 “더 공정하고 건강한 세상 만들기
Building a fairer, healthier world”입니다.



World Health Day 2021
Building a fairer, healthier world

- 건강은 인간의 권리입니다.
- 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.
- 건강에 대한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기 관리를 위해서 꼭 필요합니다.

손씻기 365 건강을 지키는
가장 좋은 습관입니다!

4월에도 코로나19 예방 이렇게...

등교 전, 집에서.. < 교육부 자료 >



매일아침 자가진단 하기

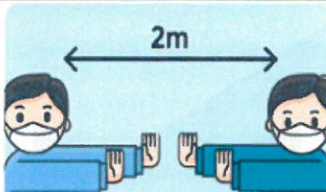


의심증상 시
선별진료소·학교에 연락하기

학교에서는..



항상 마스크 쓰기



친구들과 거리두기



교실 입실 전, 급식실 이동 전
체온 재기



쉬는 시간 마다 창문열기

감염병 예방을 위해~

- ◆ 1830 손씻기 운동 실천하기
(하루에 8번, 1회 30초간 비누로 씻기)

- ◆ 기침예절 지키기



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.



티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.



자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.



★4월 빈발 감염병★
수두, 독감, 볼거리, 성홍열

봄철 눈병 예방



눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 등의 영향으로 요즘에는 봄철에도 눈병이 자주 발생하고 있습니다.

알레르기성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

유행성 각결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후에나 회복이 되어 가장 치료 기간이 길고 전염력이 강합니다.

예방과 치료

1. 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다.
2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
3. 대중식당 등에서 청결에 의심이 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해서 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
4. 증상이 심하면 안과에서 치료를 받습니다.

보건

소식

4월

4월 건강 관리법



- * 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기
- * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!



- * 봄 햇살은 자외선 지수가 높음.
- * 모자와 선크림 사용에 피부를 보호하자.



- * 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.



- * 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음.
- * 더러운 손으로 눈 만지지 않기.



- * 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기
- * 야채와 과일을 많이 먹기.



- * 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.

미세먼지 높은 날 행동요령



장시간 실외활동 자제



외출 시 식약처에서 인증한 보건용마스크 착용



외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기



충분한 수분섭취



과일, 채소 등 충분히 씻어 먹기



창문을 닫아 외부의 미세먼지 유입을 차단

또래 성폭력 예방

또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다. 친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래 끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.



또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불편한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!