

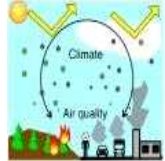


꽃들이 앞 다투어 움트는 요즘은, 온 세상이 아름답게 새 옷을 입는 듯합니다.
새 학기 학교생활에 적응하느라 몸도 마음도 많이 피곤하고 밤과 낮의 일교차도 심해 감기에 걸린 학생들도 많이 보입니다. 매일 아침밥 챙겨 먹기, 식사 후 양치질하기, 손 씻기, 규칙적인 운동하기, 긍정적인 마음 갖기 등 좋은 건강습관을 만들어가는 동암차돌학생이 되기 바랍니다.

4월 7일은 세계 보건의 날

매년 4월 7일은 보건의 날입니다. 관련하여 세계보건기구 소식을 알립니다. 세계보건기구가 '2019년 세계 건강 10대 위험'을 발표했습니다. **WHO가 꼽은 10가지 위험**은 아래와 같습니다.

1. 대기오염과 기후변화
2. 비전염성 질병
3. 전지구적 유행성 독감
4. 가뭄·기아·전쟁 등 취약한 환경
5. 약물에 내성을 가진 슈퍼 박테리아
6. 에볼라 등 고위험 병원균
7. 1차 보건기관의 미비
8. 백신 기피
9. 뎅기열
10. 인체면역결핍바이러스(HIV)



WHO가 가장 큰 건강의 위협으로 꼽은 요소는 대기오염입니다.

세계 인구 10명 중 9명이 매일 오염된 공기를 호흡하고 있으며, 대기오염으로 인한 질병으로 매년 700만명이 조기 사망할 수도 있다고 밝혔습니다. 사망자의 90%는 저소득 및 중간 소득 국가에서 발생한다고 분석했습니다. WHO는 또 대기오염의 원인이 기후변화하면서 2030~2050년 사이에는 기후변화로 연간 25만명이 추가로 사망할 것으로 예상했습니다.

WHO는 또 최근 백신 접종을 거부하는 현상을 우려하며 '백신은 매년 200~300만명의 사망자를 예방한다.'고 강조하면서 예방 접종이 확대될 경우 150만명이 추가로 질병을 피할 수 있다고 밝혔습니다.

이밖에 항생제 남용으로 인해 내성을 지닌 슈퍼박테리아의 출현, (당뇨, 암, 심장마비 등)비전염성 질병, 에볼라 등 고위험 병원균의 확산, 취약한 1차 보건, 뎅기열, HIV바이러스도 인류건강을 위협하는 요소로 꼽았습니다.

<출처: HUFFPOST, www.who.int>

4월 건강관리는 어떻게 할까요?

		
* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용	* 볼 햇살은 자외선 자수가 높음 * 모자와 선글라스 사용에 파부를 보호하기	* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 파부를 깨끗이 씻고 양치질을 합니다.
		
* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.	* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일을 많이 먹기.	* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.

담배연기 없는 세상 만들기

동암차돌학교는 학교 전체가 **금연구역**으로 교내에서 흡연이 금지됩니다.

- 2012년 4월 1일부터 금연구역을 운동장을 포함한 학교 전제로 확대
“금연구역이 없어도 금연은 기본입니다.”

- 금연구역에서 흡연하는 경우 10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)



교육활동이 이루어지는 학교에서 금연을 하는 것은 당연한 것입니다.

동 암 차 돌 학 교 장

미세먼지 높은 날 행동요령

 등산, 축구 등 오랜 실외활동 자제 (특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자)	 학교나 유치원은 실내 체육수업으로 대체 권고	 실외 활동시에는 마스크, 보호안경, 모자 등 착용	 창문을 닫고, 빨래는 실내에서 건조	 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척	 가급적 대중교통을 이용, 야외바베큐 자제
--	---	--	--	--	---

성폭력은 나빠요 (성폭력은 범죄입니다)

◇ 아이들은 낯선 사람을 이렇게 생각합니다.

‘무서운 인상’, ‘차가운 말투’, ‘공격적인 행동’을 하는 사람으로 생각할 것입니다. 성폭력자들 대부분의 경우 아이들에게 친근하게 접근하고 합니다. “친구처럼 다가오는 어른을 조심하라”는 교육이 필요합니다.

◇ 음란물이나 음란사이트를 보면 안돼요.

www.youth.go.kr (국가청소년 위원회) 사이트(청소년 지킴이-청소년유해환경개선)에 들어가 보면 유해사이트 차단 프로그램을 다운로드 할 수 있습니다.

◇ 상대방이 기분 나쁜 느낌이면 또래간의 장난이 아니라 성폭력이 될 수도 있다는 것을 반드시 가정에서도 알려 주시기 바랍니다.

	상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기
	함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기
	다른 사람의 외모, 이목을 비하하거나 놀리지 않기
	피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

[학생과 학생 간 성폭력 사건의 경중에 따른 처리 방법]

구분	경미한 사안	중대한 사안
사안 유형	지속적인 성적 놀림, 성추행 등	강제주행 이상
처리 방법	학교폭력대책자치위원회	수사기관 신고(의무)
관련 법령	「학교폭력예방및대책에관한법률시행령」	「성폭력범죄의처벌및피해자보호등에관한법률」

봄철 불청객 ‘알레르기’

■ 봄철 알레르기 피부염

봄철에 흔한 알레르기 피부염의 원인은 바로 꽃가루!! 꽃가루 때문에 가려움증, 별개게 부어오름, 뾰루지 등이 생기는데 꽃가루가 많이 날리는 장소로 다니는 일은 피하고 외출할 때는 되도록 긴팔 옷과 마스크, 장갑 등을 착용하도록 합니다.

■ 아토피 피부염

건조한 날씨 때문에 심해지는 아토피 피부염에는 실내온도는 되도록 낮게 하며, 가습기를 이용해 습도를 적절히 맞춰야 해요. 목욕을 할 때에는 뜨거운 물, 비누와 세수건은 절대로 쓰지 않도록 하고, 샤워 후 수도 줄이며 목욕 뒤에는 보습제를 충분히 발라 피부가 충분히 습기를 머금도록 해야 합니다.

봄철 노로바이러스 예방

노로바이러스 감염은 보통 노로바이러스에 오염된 음식물과 물을 섭취하였을 때 발생하지만 환자 접촉을 통해 사람 간 전파도 가능한 감염병입니다.

구토, 설사 등 노로바이러스 감염 의심 증상을 보이면 **등교 전 의료기관의 진료를 받도록 하고, 환자의 구토물이나 환자가 사용한 물건 등은 만지지 않고, 손씻기 등 개인위생에 각별히 주의하여야 합니다.**

☑ 식중독 예방법

첫째, 물 끓여먹기 셋째, 냉장보관하기	둘째, 익혀먹기 넷째, 빨리 섭취하기
--------------------------	-------------------------

식중독균은 4℃~60℃ 사이에서 가장 번식이 잘 된다고 합니다.

☞ 그리고 가장 중요한 마지막! **손씻기!**
손만 잘 씻어도 질병의 90%이상을 예방할 수 있다고 하네요.