

## 4월 7일은 '세계 보건의 날'



국민 보건의를 향상시키고  
보건의료 및 복지 분야의 종사자를  
격려하기 위하여 제정한 국가기념일

- 세계보건기구(WHO)는 지역사회에서 국제무대에 이르기까지 건강 문제에 대한 인식과 이해를 높이고 행동에 대한 지원을 동원할 수 있게 하기 위한 목적으로 기념일 지정하였으며, 우리나라에서도 국민 보건 의식을 향상시키고 보건의료 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위하여 제정한 법정기념일로 지정하고 있습니다.
- 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는  
“나의 건강, 나의 권리” 입니다.
- **건강은 인간의 권리**입니다. 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. 아프기 이전에 건강한지 여부를 알게 하고 **스스로 건강관리를 하며, 질병이 있는 경우 초기에 치료를 하여 병으로부터 회복**하는 데 중점을 두고 있습니다.
- 질병은 예방할 수 있습니다. **건강에 대한 관심과 질병 예방** 공부는 **평생 자기관리**를 위해서 꼭 필요합니다.

## 세균을 씻자

여러분의 건강을 위협하는 **각종 감염성 질환**  
**손만 제대로 씻어도 예방**할 수 있습니다!

## 4월 건강관리



		
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기</li> <li>* 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음</li> <li>* 모자와 섰크림 사용에 피부를 보호하자.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.</li> </ul>
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음</li> <li>* 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기</li> <li>* 야채와 과일을 많이 먹기.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.</li> </ul>

## 봄철 알레르기 관리

### 반감지 않은 봄철 알레르기 대표 질환

	
#알레르기 비염 콧물, 재채기, 코막힘	#알레르기 천식 숨참, 기침
	
#아토피 피부염 발진, 가려움	#결막염 눈물, 충혈

### 알레르기는 예방이 중요합니다

	철저한 <b>개인위생</b> 관리
	외출 시 <b>마스크 착용</b> 생활화
	실내 습도 <b>50~55%</b> 유지
	공기청정기 활용 <b>환기</b>

## 성희롱 · 성폭력 예방

가장 좋은 성교육은 자녀의 성장 단계에 맞추어 가정에서 성교육이 이루어질 때 가장 자연스럽게 무리 없이 받아들여질 수 있을 것입니다. 성교육은 정직하고 성실한 삶을 사는 성인을 통해서, 가정에서 부모의 원만한 인간관계 속에 자연스럽게 밝은 성을 배우는 것이 최선이라 하겠습니다.

» 엘리베이터를 탈 때는 이렇게 해요.

- 낯선 사람과 단 둘이 엘리베이터를 타지 않습니다.
- 엘리베이터를 탔는데 이상한 느낌이 들면 바로 내립니다.
- 엘리베이터 안에서 나한테 이상한 행동을 하면 비상벨을 누르거나 소리 지르고 저항합니다.



» 교통 수단을 이용할 때는 이렇게 해요.

- 버스, 택시, 지하철에서 잠을 자지 않습니다.
- 남의 차에 함부로 타지 않습니다.
- 택시를 타면 부모님께 휴대 전화로 연락합니다.
- 차 안에서 낯선 사람이 먹을 것을 주면 사양합니다.
- 혼잡한 차 안에서 누군가 몸을 만지면 그 자리를 피하거나 소리를 지릅니다.



» 집에 혼자 있을 때는 이렇게 해요.

- 창문과 현관문을 잘 잠급니다.
- 밤에는 여럿이 있는 것처럼 등을 모두 켜 둡니다.
- 혼자 있을 때는 누구도 집에 들이지 않습니다.
- 도와줄 수 있는 이웃, 친척의 전화번호를 알아둡니다.



### < 성 범죄자 알림 사이트 안내 >

#### ▶ 성범죄자 알림사이트 (<http://www.sexoffender.go.kr>)

성폭력범죄자는 대상을 가리지 않고 재범을 할 수 있기 때문에 아동 · 청소년뿐만 아니라 19세 이상을 대상으로 한 성폭력범죄자의 신상 정보를 인터넷에 공개 확대

#### ▶ 바바리맨 출몰 지역 알람앱 ‘늑대다’ (스마트폰 유료앱)

성범죄자 주거지와 바바리맨 출몰 지역, 우리 지역 접근 시 경보를 보내는 범죄 예방 내비게이션 애플리케이션

#### ▶ 안심 귀가 도우미 앱 ‘지니콜 S’

가족의 현재 위치를 확인하고 위급 상황에서 긴급 출동을 요청할 수 있는 유료 보안 애플리케이션

## 잘못된 호기심, 약물 물리치자!



## 학교 금연구역 안내

“금연표시가 없어도 금연은 기본입니다.”



동암차돌학교는 학교 전체가 금연구역으로 교내에서 흡연이 금지됩니다.

- 2012년 4월 1일부터 금연구역을 운동장을 포함한 학교 전체로 확대되었습니다.
- 금연구역에서 흡연하는 경우 10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)



교육활동이 이루어지는 학교에서 금연을 하는 것은 당연한 것입니다.

동암차돌학교장