



# 4월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자  
지도인 : 교 감 강준균  
편 집 : 보건교사 최윤희  
발행일 : 2023. 4. 3

## 4월 건강관리법

		
<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 선크림 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>

## 또래성폭력 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, 또래끼리의 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!

## 보건실 4월 안내사항

1,4학년 건강검진이 시작되었습니다.

홍내과에서 검진을 실시하고 있으니 6월 달내에 꼭 방문하시어 검진 부탁드립니다.

또한 1학년 학생 중 필수 예방접종 미 접종자관련 안내를 받으신 학부모님께서는 5월 4일 이전에 가까운 병,의원에 방문하시어 예방접종 부탁드립니다.

접종이 불가능한 경우 불가 사유를 담임선생님께 전달 부탁드립니다.

최근 교내 코로나 신규확진자가 다시 발생되고 있습니다. 호흡기 증상, 소화기 증상시 평소와 다른 경우 반드시 병원을 방문하시어 진료를 받고 검사나 처방을 권고 드립니다.

## 미세먼지

### 미세먼지가 많은 날엔

**창문을 닫아 외부공기를 차단, 실외 활동은 자제하세요**

외출을 삼가고 실외 체육·놀이활동 등은 자제하세요.

**안전한 보건용 마스크를 착용해요**

부득이하게 외출할 때에는 식물의약품안전처에서 인증한 KF80, KF94, KF99 보건용 마스크를 착용하도록 해요.

**충분한 수분을 섭취해요**

유해물질을 씻어내고 물 밖으로 배출해주는 물을 많이 마세요. 찬물보다는 미지근한 물로 마시는게 좋아요.

**외출 후에는 손과 얼굴을 깨끗이 씻어요**

외출 후에 돌아오면 깨끗하게 샤워하고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하세요.

**과일 채소들을 충분히 섭취해요**

종금속 배출에 좋은 과일과 채소들을 많이 먹어요. 미역, 파래 등의 해조류도 미세먼지 배출에 효과적이에요.

## 봄철 눈병 예방

눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 등의 영향으로 봄철에도 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 치료기간이 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 처방을 받습니다.

## 어린이 변비 예방법

### 변비 예방법



### 학부모와 함께하는 양성평등교육

#### ① 양성평등 교육이란?

양성 중 어느 특정성에 대하여 고정관념을 가지지 않도록 하는 것입니다.

#### ② 성 역할은 사회 문화적으로 형성됩니다.

모든 사람이 **고정된 성역할이나 성별 고정관념에 구속됨이 없이 자유롭게 자신의 능력을 개발하고 선택할 수 있는 권리**를 가지는 것이 양성평등입니다. 양성평등 실천을 위한 가장 기본적인 생활습관은 가정에서부터 시작됩니다.

- 1) **인격적으로 존중하는** 모습이 생활화되면 자녀가 장차 결혼 후에 평등적인 부부관계를 형성될 수 있습니다.
- 2) **딸과 아들이** 태어난 생물학적 성으로 인한 사회적 제약을 최소화합니다.

■ 자녀들이 남녀가 아닌 개인의 능력과 판단에 따라 행동할 수 있도록 합니다.

설거지하기, 빨래 함께 널기, 물건 나르기 등 모든 일들을 남·여 구별 없이 서로 도와 가족 모두가 함께 한다면 집안일이 즐겁고 행복한 일임을 느끼는 가운데 남·여 모두가 할 수 있는 일입니다.

☞ **남녀에 동등한 가치를 부여하여 양성평등을 이룹시다.**

## 봄철 감염병

### 수두 알아보기!!



#### 어떤 질환인가요?

주로 영유아나 초등학교 저학년 어린이에서 발생합니다. 미열을 시작으로 온몸에 수포(물집)가 1주일가량 발생하며, 수포성 병변의 직접 접촉이나 감염자의 침방울 등 호흡기 분비물의 공기 전파를 통해 감염되는 질환입니다.



#### 전염이 가장 많이 이루어지는 시기는 언제인가요?

봄철 4~6월과 가을철 10월에서 이듬해 1월까지 많이 발생합니다.



#### 수족구병이란?

수족구병은 주로 5세 이하 영유아에서 많이 발생하며 학생 및 성인에서도 발생하지만 증상은 경미합니다. 콕사키바이러스나 엔테로바이러스 감염에 의해 발생하는 감염병으로 어린이집, 유치원 등 보육시설에서 주로 발생합니다.



#### 유행성이하선염이란?

볼거리라고도 불리며, 주로 영유아나 초등학교 저학년 어린이에서 발생합니다. 약 2주 정도의 잠복기를 가진 후 발열, 두통, 근육통 등과 함께 귀밑 침샘(이하선)이 붓고 통증을 느끼게 되는 질환으로 사람 간 호흡기 분비물을 통해 감염됩니다.