

학교생활목표
참되고(眞)
착하고(善)
아름답게(美)



함열여중 4월보건의식지

<http://www.hamyo10.ms>

전화번호:

교무실 063)861-0612

보건실 070-8858-8405

4월7일 세계보건의 날

4월 7일은 제51회 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.

국민의 보건의를 향상시키고 보건으로 및 복지 분야의 중사자를 격려하기 위하여 제정한

국가기념일입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야

합니다. 건강에 대한 관심과 질병 예방 공부에 보건의 날

평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.



4월 7일

스트레스(stress)

- 긴 코로나19 위기 항과 신학기 새로운 환경에 적응하고 학업에 대한 부담감, 친구관계, 가정문제 등으로 청소년 스트레스가 높은 수준입니다.
- 학생들의 스트레스 반응은 말로 직접 표현되기보다는 신체 증상으로 나타날 수 있고, 일시적으로 퇴행 행동을 보일 수도 있습니다.
- 특히, 메스꺼움, 두통, 복통, 설사, 잦은 소변 등의 신체 증상이나 짜증, 행동 변화 등의 정서적 표현으로 스트레스 반응이 나타날 수 있습니다.

아래의 스트레스반응으로 일상생활에 지장이 있을 경우 Wee클래스, 상담기관, 병의원 등을 방문하여 전문가의 도움을 받는 것이 필요합니다.

- 에너지와 활동이 떨어지거나 변합니다.
- 화가 폭발하거나 자주 말싸움을 합니다.
- 잠이 오지 않거나 휴식을 취하는 게 어렵습니다.
- 자주 울음이 터집니다.
- 매사를 지나치게 걱정합니다.
- 대부분 혼자 있고 싶어 합니다.
- 모든 일에 대해 다른 사람을 탓하게 됩니다.
- 대화하기 어렵거나 집중을 못 합니다.

마음을 안정시키는 방법

사람들은 심리적으로 어려움을 겪을 수 있습니다. 스트레스와 불안한 마음은 안정화 기법으로 완화할 수 있습니다. 일반적으로 10분~15분가량 실시하는 것이 좋지만 시간제한이 있을 때는 경과를 관찰하여 증상이 줄어들 때까지 반복해주세요.



복식호흡법

- 복식호흡법은 숨을 들이쉴 때 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 것입니다.



나비포옹법

- 나비포옹법은 갑자기 긴장되어 가슴이 두근대거나 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자기 몸을 좌우로 두드려 주고 스스로 '토닥토닥'하면서 자기를 안심시키는 방법



1학년 예방접종 확인 사업 안내

감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」 및 「학교보건법」에 의거하여 중학교 1학년 학생 대상 예방접종 확인 사업을 실시하고 있습니다.

단체생활을 하는 자녀들의 감염병 예방과 건강한 학교 생활을 위하여 미완료 예방접종을 확인 후 접종을 완료하여 주시기 바랍니다.

학생의 예방접종 정보는 질병관리청 예방접종 이력 확인으로 건강기록부에 기재됩니다.

감염병 예방접종명 (3개 항목)		접종완료차수	접종비
예방접종도우미 사이트 확인 * 필수접종	① Tdap 또는 Td (파상풍, 디프테리아, 백일해)	6차	무료
	② 일본뇌염 (사백신만 해당)	5차	
	③ HPV: 자궁경부암 (여학생만 대상)	1차~2차	

봄철 알레르기 질환

꽃가루 알레르기

- 꽃가루가 많이 날릴 때에는 실외 활동을 줄인다.
- 꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 삼간다.
외출 시 안경과 마스크를 착용 하도록 한다.
- 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.
- 낮 시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한번 정도 창문을 열어 환기 시키도록 한다.
- 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.

아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 비누 목욕은 2~3일 한번, 때는 밀지 않는다.
- 보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후 3분 안에 바른다.
- 순면소재의 옷을 입어야 한다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 한다.
- 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.

천식 및 알러지성 비염

- 흡연자라면 반드시 금연하고 담배 연기도 마시지 않는다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
- 실내는 청결하게 유지한다.
- 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용한다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀둔다
- 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.

청소년 비만 예방하기



청소년기 수면장애

