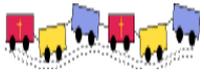




## ★ 4월 보건소식 ★



### 4월 7일은 세계 보건의 날

■ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 “세계 보건의 날” 행사를 합니다.

■ 77년 생일을 맞이한 올해의 주제는

“건강한 시작, 희망적인 미래

Healthy beginnings, hopeful futures” 입니다.



### World Health Day 2025

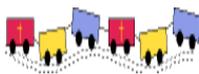
Healthy beginnings, hopeful futures

2025년은 산모와 신생아의 예방 가능한 사망을 줄이기 위한 주제로 1년간의 캠페인을 시작합니다. 엄마와 아기의 건강은 건강한 가정과 지역사회의 기초이며, 우리 모두에게 희망적인 미래를 보장하는 데 도움이 됩니다.

#### ■ 건강은 인간의 권리입니다.

1. 차별 없는 안전하고 질 좋은 건강 관리.
2. 개인 건강 정보의 보호 및 기밀성
3. 본인 치료에 대한 정보와 정보에 입각한 동의
4. 신체 자율성과 완전성
5. 자신의 건강에 대해 결정을 내리기

■ 질병은 예방할 수 있습니다.. 건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.



### 봄철 알레르기 예방

#### 외출 전 꽃가루 및 미세먼지 수치 확인

▶ 기상청 앱 또는 포털 검색을 통해 미세먼지, 황사, 꽃가루

농도 매일 확인

- ▶ 수치가 높을 경우 외출을 자제하거나 마스크(KF80 이상) 착용
- ▶ 꽃가루가 많이 날리는 10시~15시 사이 외출 피하기

#### 외출 후 반드시 샤워 및 세탁

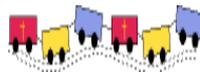
- ▶ 옷은 먼지가 잘 붙지 않는 재질 선택
- ▶ 외출 후 즉시 손 씻기, 세수, 샤워하기
- ▶ 착용한 옷은 바로 세탁하여 실내로 꽃가루가 유입되지 않도록 유의

#### 실내 청결 유지와 환기 요령

- ▶ 꽃가루 유입이 적은 오전이나 밤에 짧게 실시
- ▶ 공기청정기, 진공청소기를 활용하여 실내 공기질 관리
- ▶ 침구류는 주 1회 이상 세탁

#### 건강한 식습관

- ▶ 비타민 C, 오메가3, 유산균 복용으로 증상 완화
- ▶ 인스턴트, 카페인 섭취는 줄이고 신선한 채소와 과일 위주로 섭취하기
- ▶ 침구류는 주 1회 이상 세탁



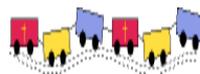
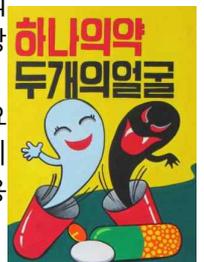
### 약물 오남용 예방교육

♥ 초등학교 어린이는 약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워 어린이에게 의약품 복용시킬 땐 이상 반응에 주의합니다.

학교 보건실에서는 아동들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며, 안정성이 높은 단일 약품을 사용하고 있습니다.

#### ♥ 약물의 올바른 사용법

의사, 약사의 지시나 법에 따라 처방, 용법, 치료 목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것이며, 약은 일반 물로 복용하는 것이 좋습니다.



### 건강 생활 수칙

새학기를 맞은 지 벌써 한 달이 되었네요. 긴장되고 설레는 3월을 씩씩하게 보낸 친구들에게 박수를 보냅니다. 1년 동안 건강한 생활을 이어 나가기 위한 건강정보를 함께 알아보까요?

### 안전하고 건강한 스스로를 만들어요!

#### 1 개인 위생수칙 준수

+ 올바른 손씻기, 기침예절, 마스크 착용 등 생활화하기

#### 2 건강한 생활 습관

+ 충분한 수면과 균형 잡힌 식사로 면역력 유지하기  
+ 알레르기 정보 선생님께 알리고, 원인식품 피하기

#### 3 비만 예방 실천

+ 건강한 식단으로 초가공식품 섭취 줄이기

#### 4 안전사고 예방

+ 야외 활동 시 안전장비 착용 등 안전수칙 준수하기  
+ 사고 발생 시 응급조치 후 119 신고로 도움 요청하기



### 안전하고 건강한 우리 집 만들어요!

#### 1 건강 상태 관리

+ 균형 잡힌 식단 제공과 올바른 위생습관 지도하기  
+ 알레르기, 천식 등 건강문제 학교에 알려주기

#### 2 예방접종 정보 확인

+ 접종 일정 확인하고, 필수 예방접종 맞히기  
+ 학교나 보건소의 무료 접종 적극 활용하기

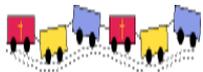
#### 3 안전수칙 지도

+ 야외활동 시 교통 안전수칙 준수하도록 지도하기  
+ 안전장비를 마련하고, 안전장비의 중요성 인식시키기



2025. 4. 1.

## 전주효문초등학교장



### 디지털 성범죄 예방 웹툰

