



★ 4월 보건소식 ★

세계보건의 날(4월 7일)

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

■ 76년 생일을 맞이한 올해의 주제는
“나의 건강, 나의 권리 My health, my right” 입니다.

You have the right to:

- Safe and quality health care without any discrimination**
- Privacy and confidentiality of your... health information**
- Information about your treatment and to informed consent**
- Bodily autonomy and integrity**
- Make decisions about your own health**

Health is a human right!

World Health Organization 75th HEALTH FOR ALL

■ 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.

발열아동 건강관리

■ 가정에서 열이 (37.5도 이상)이 있는 경우 **해열제를 복용하고 등교하지 않도록 해주세요.** 열을 동반한 감염력있는 질환이 많으므로 전문의의 진단 및 가정 안정이 요구됩니다.

■ 타이레놀·이부프로펜 등 **해열제 투약 없이 24시간 동안 열이 없을 경우** 등교 가능합니다.

4월의 건강관리 어떻게 할까요?

* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!	* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 선크림 사용에 피부를 보호하자.	* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 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.

세균을 씻자

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

감염병 예방-개인위생수칙 실천

◆ 비누로 손 씻기 실천하기

- ① 화장실 사용 후, 청소 후
- ② 체육활동 후, 외출에서 돌아온 직후
- ③ 음식을 먹기 전, 수업 후 쉬는 시간

◆ 기침예절 실천하기



◆ 매일 양치질 잘하기

- ① 매일 3번 이상 양치질을 올바르게 해요.
- ② 칫솔은 2-3개월마다 새로 교체해요.



★4월 빈발 감염병★
수두, 독감, 볼거리, 성홍열

학교 금연구역 안내

전주효문초등학교 금연구역 안내

“금연구표시가 없어도 금연은 기본입니다.”



전주효문초등학교는 학교
전체가 금연구역으로 교내에서
흡연이 금지됩니다.

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



교육활동이 이루어지는
학교에서 금연을 하는
것은 당연한 것입니다.

□ 2012년 4월 1일부터 금연구역을 운동장을 포함한 학교전체와 절대정화구역(학교출입문으로부터 50m까지의 지역)까지 절대 금연 구역으로 지정되어 흡연이 금지됩니다.

□ 교직원은 물론이고, 공휴일 학교시설 이용자(조기축구회등), 학교 방문객 및 학부모 등 모두에게 해당이 되며 금연구역에서 흡연하는 경우, 10만원 이하의 과태료가 부과(국민건강증진법제34조) 됩니다.

비만탈출, 운동습관 들이기

● 소아비만의 특징

단순히 세포의 크기가 커지는 성인비만과는 달리 소아비만은 지방세포의 크기뿐만 아니라 수도 함께 증가하고, 그 세포수가 세 배나 되어 더욱 위험하다.

● 초등학생 비만아의 가정 내 지도 방법

초등학교 시기는 성장이 활발한 시기입니다. 초등학생 비만의 경우 키에 대한 적정 체중을 유지 시키는 것이 목표가 되어야 하므로, 가정 내에서 열량이 적은 음식을 만들어 섭취하도록 하고 꾸준한 운동 및 올바른 생활습관의 지도가 가족 모두가 함께 실천해야 합니다.



걸어다닐 수 있는 거리는 걸어다닌다.



엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.

매일 아침, 저녁 간단한 스트레칭을 하여
몸의 순환을 촉진시킨다.

집에서 오래 앉아 있거나 누워서 보는 습관을 없앤다.

또래 성폭력 예방

★ 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다. 친밀감을 표현하기 위한 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
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

★ 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사 표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기

2024. 4. 1.

전주효문초등학교