


2,3,5,6학년 교내 건강검사 일정 안내


학교 전체와 절대 보호구역은 금연 구역

	신체 발달 상황 (키, 몸무게, 비만도) 시력검사(교정시력)	소변검사	구강검사
일정	4월내 학급별 진행 (학급별 안내 예정)	4월 7일	4월 24일
검사일 미 등교자	등교일에 보건실에서 실시	등교일에 개인별 실시	지정 치과에 직접 방문하여 실시 (진료일정 협의)



학교 전체와 절대보호구역은 금연구역
(절대보호구역: 학교출입문부터 50m까지)

● 금연구역에서 흡연하는 경우
10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)



교육활동이 이루어지는 학교에서
금연하는 것은 당연한 것입니다.

*학기내 결과는 학급별 안내 예정, 유소견자는 병원 진료 및 치료 권유

*검사일에는 가급적 결석을 하지 않고 등교 바람(등교중지 사유 해당자 제외)

[1,4학년 학생검진은 6월 26일(목) 교내에서 출장 검진 실시]

정신건강 향상을 위한 전략

낙천적으로 생각하기

인생을 긍정적으로 생각하고 밝은 면을 보도록 하자.

감사하는 마음 갖기

일이 예상대로 흘러가지 않을 때 불안해하거나 기분 나쁘게 생각하는 대신, 오늘 일어난 긍정적인 일에 감사하도록 노력하는 것이 좋다.

사교성 기르기

주변 사람들과 소통하는 사교성을 키우는 것은 신체적, 정신적 건강에 도움이 된다.

자원봉사 참여하기

남을 도울수록 내가 더 행복해진다는 사실!

목적 찾기

성취하기 위해 목적을 가지고 사는 것은 정신적으로 집중 할 수 있도록 하고 삶에 의미를 더해준다.

또래 성폭력 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!

디지털 성폭력 대응법	어린이 변비 예방
<p>💜 “나”의 안전 확인 (스마트폰을 해킹 당하는 상황이면 GPS를 끄)</p> <p>💜 사진을 요구 한다면 사진 전송을 중단 하고 도움을 요청</p> <p>💜 경찰, 지원 단체 활동가에게 문의</p> <p>💜 수사 증거 수집 (가해자의 문자, 통화기록, 대화한 어플리케이션)</p> <p>증거를 남기는 방법</p> <p>💜 문제 사이트의 링크 , 주소, 채팅시간, 게시글, 영상, 사진 파일 캡처</p> <p>💜 삭제 요청한 증거 캡처 삭제되지 않을시 서비스 제공자에게 책임을 물을 수 있다.</p> <p>💜 채팅 어플의 메인 파일과 서버 저장파일을 통째로 캡처하기</p>	<div data-bbox="826 215 1481 757"> <h3>변비 예방법</h3>  <p>배변 볼 때 스마트폰 사용은 되도록 지양하기</p> <p>섬유질이 많은 음식 섭취하기</p> <p>반복되는 과식과 금식 NO</p> <p>하루 물 6~8잔 이상 마시기</p> <p>매일 배변해야 된다는 강박관념은 갖지 않기</p> <p>주기적으로 운동해주기</p> </div>
봄철 알레르기 질환	봄철 눈병 예방
<p>💜 꽃가루 알레르기</p> <p>-꽃가루가 많이 날릴 때에는 실외 활동을 줄인다.</p> <p>-꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 삼간다.</p> <p>외출시 안경과 마스크를 착용 하도록 한다.</p> <p>-옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.</p> <p>-낮 시간엔 창문을 닫고 두 시간에 한번 정도 창문을 열어 환기를 시킨다.</p> <p>-진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소 한다.</p> <p>💜 아토피 피부염</p> <p>-목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.</p> <p>-비누 목욕은 2-3일에 한번하고 때는 밀지 않는다.</p> <p>-보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후 3분 안에 바른다.</p> <p>-순면소재의 옷을 입어야 한다.</p> <p>-적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 한다.</p> <p>-효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.</p> <p>💜 천식 및 알러지성 비염</p> <p>-담배 연기를 마시지 않는다</p> <p>-감기나 독감 예방을 위해 손씻기를 철저히 한다.</p> <p>-실내는 청결하게 유지 한다.</p> <p>-공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용한다.</p> <p>-천식 발작에 대비한 약물은 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀 둔다.</p> <p>-효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.</p>	<p>눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.</p> <p>💜 알레르기성 결막염</p> <p>꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.</p> <p>💜 유행성 각결막염</p> <p>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.</p> <p>💜 예방과 치료</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다. 2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면 도구를 따로 사용합니다. 3. 대중식당 등에서 청결에 의심이 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해서 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다. 4. 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.

흡연 예방 교육

