

	<p>“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”</p> <p>가정통신문</p>	<p>이리동중학교</p>
<p>제 목</p>	<p>4월 보건소식지</p>	

보건의 날

4월 7일은 제51회 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다. 국민의 보건 의식을 향상시키고 보건의료 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위하여 제정한 국가기념일입니다. 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. 건강에 대한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.



봄철 알레르기 예방

1

아름다운 자연이 깨어나는 "봄"이 다가왔습니다. 하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은 않을 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알레르기가 더 심해지기 때문입니다.



2

알레르기 비염

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈주의 가려움증, 코막힘의 주요증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있어요.



◦ 마스크 착용



◦ 물 자주 마시기

외출시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.

3

알레르기 결막염

눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.



◦ 인공눈물 사용, 눈 주위 냉정시키기



◦ 깨끗하게 손 씻기

더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로 씻어내거나 눈 주위를 **냉찜질**하면 도움이 됩니다. 전염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 **수시로 닦아주세요**~!

4

아토피 피부염

주로 유아에게서 흔히 나타내고, 성인까지 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한 가려움을 동반해요.



◦ 우유, 달걀흰자 피하기



◦ 미지근한 물로 목욕하기

피부염을 악화시키는 **우유나 달걀 흰자**를 피하고, 부드러운 소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해 **미지근한 물로 목욕**하고 저자극성 비누나 아토피 전용 세정제를 사용하는 것도 좋아요.

※ 출처: 네이버 지식백과

학교는 금연구역



학교 전체와 절대보호구역은 금연구역

(절대보호구역: 학교출입문부터 50m까지)

● 금연구역에서 흡연하는 경우

10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)

N 
SMOKING

교육활동이 이루어지는 학교에서 금연하는 것은 당연한 것입니다.

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
- 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!

약물 오남용 예방 교육 1. 약물 오남용 시 부작용

아스피린



비스테로이드 소염진통제 (ex. 부X펜 트리X펜 데X피드)



해열진통제 (ex. 타이X놀 펜X 게X린)



스테로이드제 (뼈주사, 피부약 등)



정신 건강 향상을 위한 전략 5가지

*4월 23일은 국제소아청소년정신의학회에서 **세계 유아·아동·청소년 정신건강의 날(WICAMHD)**로 선포한 날이다.

* 정신 건강 향상을 위한 전략 5가지

● 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 집중할 수 있도록 하고, 삶에 의미를 더해준다.

[출처] : <https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000503205> | 하이닥

-보건 건강 퀴즈-

*학생여러분!~

보건소식지를 잘 읽어보고 아래문항의 정답을 적어서 보건실로 4월 7일까지 제출해주세요.

추첨을 통해 6명의 학생에게 소정의 상품을 드립니다.

학번 :

이름 :

1. 세계보건의 날은 ?()월 ()일

2. 알레르기 비염 예방법은?(3가지)

3. 또래 성폭력 예방법은?(4가지)

4. 정신건강을 높이기 위한 방법은?(4가지)