

분홍빛 노랑빛 봄이 오고 있어요

나무들은 초록 잎과 꽃망울을 터트릴 준비를 하고 있네요. 벌써 벚꽃이 활짝 그리고 목련과 개나리도 피었습니다. 자~ 그럼 선생님과 함께 4월에 관심을 가져야 할 건강이야기들은 무엇이 있는지 한번 살펴볼까요?

세계 보건의 날(4월 7일)

- 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건 위생 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:

1. Safe and quality health care without any discrimination
2. Privacy and confidentiality of your... health information
3. Information about your treatment and to informed consent
4. Bodily autonomy and integrity
5. Make decisions about your own health

Health is a human right!

World Health Organization 75 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 공부**는 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 전문의진단 및 가정안정이 요망 됩니다.
- 타이레놀· 이부프로펜 등 **해열제 투약 없이 24시간 동안 열이 없을 경우** 등교 가능합니다.
- **감염병(법정감염병)에 걸리면?**
 - ① 담임선생님께 연락 ② 병원진료 ③ 가정격리(등교중지) ④ 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 의사 소견서 또는 진료소견서를 학교로 제출(결석처리하지 않음)
 - ⑤ 타인에게 감염시킬 수 있는 기간 동안 **외출을 자제하고 가정에서 요양하도록** 하는 것으로, 학원을 포함한 기타 단체 활동에 참여를 금지합니다.

4월 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!

봄철 감염병 예방



수족구병이란?

수족구병은 주로 5세 이하 영유아에서 많이 발생하며 학생 및 성인에서도 발생하지만 증상은 경미합니다. 콕사키바이러스나 엔테로바이러스 감염에 의해 발생하는 감염병으로 어린이집, 유치원 등 보육시설에서 주로 발생합니다.



유행성이하선염이란?

볼거리라고도 불리며, 주로 영유아나 초등학교 저학년 어린이에서 발생합니다. 약 2주 정도의 잠복기를 가진 후 발열, 두통, 근육통 등과 함께 귀밑 침샘(이하선)이 붓고 통증을 느끼게 되는 질환으로 사람 간 호흡기 분비물을 통해 감염됩니다.

• 수족구병·유행성이하선염 공통 예방수칙 •



올바른 손씻기

흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 꼼꼼하게 손 자주 씻기



올바른 기침예절

기침, 재채기를 할 때 휴지, 옷 소매로 입과 코 가리기



접촉 최소화

의심되면 바로 진료, 타인과의 접촉 최소화



아이들이 실천할 수 있도록
부모님의 건강수칙 교육이
반드시 필요합니다!

학교금연구역 안내

이리남초등학교 금연구역 안내

“금연구역 표시가 없어도 금연은 기본입니다.”



이리남초등학교는 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.

이리남초등학교장

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

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

세계 유아·아동·청소년 정신건강의 날

4월 23일은 국제소아청소년정신의학회에서 세계 유아·아동·청소년 정신건강의 날(MICAMHD)로 선포한 날이다. 전 세계 인구의 3분의 1은 어린이와 청소년이 차지하고 있다. 유년기와 청소년기는 한 사람의 토대를 이루는 시기로 성장, 학습과 자유로운 탐험을 펼칠 때다. 그러나 전 세계 어린이와 청소년 가운데 상당수는 트라우마와 위기로 인해 고통을 받고 있다. 이는 평생 동안 정신적, 육체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인됐다.

출처 : 베이비뉴스(<https://www.ibabynews.com>)



정신건강 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

디지털 성범죄 예방

디지털성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

☞ 전문가가 전하는 디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방법

“피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니든 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. 피해 사실을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이다. 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다. 그리고 디지털 성범죄 피해자를 지원하는 기관에 연락하길 바란다. 삭제 지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 무료로 불법 유포 명상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스 등도 지원받을 수 있다.”

출처: 한국사이버성폭력대응센터 활동가