



4월 보건행사 알림

행 사 명	대 상	장 소	시 기
신체검사	2,3,5,6학년	학교	4월3일 ~ 4월 6일
소변검사			4월 7일

소변검사의 중요성

● 검사 대상 : 2,3,5,6학년 학생 전체

● 검사 비용 : 무료 (검사비는 학교에서 부담)

● 검사 방법 : 현장 출장 소변검사

● 검사 기관 : 한국학교보건협회 전북지부

● 검사 항목 : 단백, 당, 잠혈, PH

※ 검사 전 주의사항

- 1) 검사 전날 지나치게 많은 야채나 과일, 비타민 C를 섭취하지 않습니다.
- 2) 심하게 운동하지 않습니다.

※ 검사 결과 통보

- 1) 검사 완료 후 이상소견을 보이는 학생만 가정통신문을 발송합니다.
- 2) 1차 검사 결과 이상소견을 보이는 경우 병원검진이 필요합니다.
(단, 뇨당 유소견자는 전북대병원 소아 청소년과에서 무료로 정밀검진을 받을 수 있도록 안내문을 보내드립니다.)
- 3) 본 검사는 정밀검사를 필요로 하는 요주의자(要注意者)를 가려내는 선별검사입니다.
정상으로 결과가 나왔다고 신장 건강을 100% 자신할 수 없음을 유념하시고
가정에서 이상증세가 보일 시 즉시 가까운 병원에서 정밀검사를 받으시길 바랍니다.

※ 소변검사의 중요성

◆ 신장은 한번 손상되면 재생이 힘듭니다.

만성신장염을 조기에 발견하기 위해서는 소변검사가 필수입니다.

◆ 자각증상을 느끼기 어렵습니다.

만성신장염은 병이 상당히 진행되어도 자각증상이 없는 경우가 많습니다.

◆ 조기발견이 무엇보다 중요합니다.

만성신부전은 투석이나 이식과 같은 치료 외에 약물요법만으로는 치료가 불가능하지만
조기에 발견하면 대부분 약물요법, 식이요법 및 기타 보조적인 방법으로도 치료가 가능합니다.

미세먼지 바로 알기

♥ 미세먼지! 왜 조심해야 하나요?

미세먼지는 숨 쉴 때 코점막을 통해서 걸러지지 않고, 인체 내부까지 직접 침투하기도 합니다. 단시간 흡입으로는 갑자기 신체 변화가 나타나지 않으나, 장기간 지속적 노출 시 천식과 폐질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

♥ 일기예보처럼 미세먼지를 예보한다구요?

환경부에서는 대기오염으로 인한 국민건강 피해를 최소화하기 위해 미세먼지 농도를 하루 4번 예보하고 있습니다.

- 예보 등급을 좋음, 보통, 나쁨, 매우 나쁨의 4단계로 구분
- 하루 4회(오전 5시, 오전 11시, 오후 5시, 오후 11시) 예보
- 미세먼지 실시간 농도가 건강에 위해한 수준으로 상승 할 경우 주의보나 경보 발령
 - **주의보:** 미세먼지 시간당 평균 농도 $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상
 - **경보:** 미세먼지 시간당 평균 농도 $300\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상

♥ 미세먼지가 높은 날은 어떻게 해야 하나요?



장시간
실외활동 자제



외출시
황사마스크 착용



외출 후 손, 얼굴
깨끗이 씻기



충분한
수분섭취



과일, 채소 등
충분히 씻어 먹기



창문
닫기

소중한 나를 지키기 위한 연습

이런 상황이라면 우리는 어떻게 해야 할까요? 가정에서 부모님과 연습해 봅시다.

- 어떤 사람이 나쁜 행동을 할까요?

외모로 판단할 수 없어요.

나쁜 행동을 하는 사람은
'호랑이'나 '늑대'처럼
무섭게 생긴 사람이 아니에요.
나쁜 행동을 하는 사람이
나쁜 사람이예요.



- 하교 길에 아주 상냥하고 친절하 아저씨를 만났어요. 내가 좋아하는 걸 이야기 하면서 함께 가자고 하는데 어떻게 해야 할까요?



우리 집 강아지가 아픈데 한번 봐줄래?



"연예인 000 좋아하지?
그 친구 공연 보러
같이 갈래?"

"우리 집에 게임기가
있는데 같이 할래?"

"설문조사를 하면
새 휴대폰 줄게.
이리로 오렴."

2023년 3월 31일

이 리 송 학 초 등 학 교 장