

독감과 호흡기 감염병 예방을 위해, 건강관리에 각별히 주의해야 할 때입니다. 또한, 고농도 미세먼지 빈발로 인하여 대기환경이 나빠 호흡기 질환 및 결막염 등 여러 질환들이 발생할 수 있으니 건강생활습관 실천으로 행복한 4월 보내시기 바랍니다.

감염병 예방

※ 이런 경우에는 등교를 중지시켜주세요.

- 병원에서 전염병으로 진단을 받은 경우
- 38도 이상 열이 나는 경우
(치료 후 24시간 이상 해열제를 안 먹고도 정상 체온을 유지할 때 등교)
- 기침을 계속할 경우
- 전염 우려가 있는 질병이 의심될 경우

■ 1830 손 씻기 운동

(하루에 8번, 1회 30초간 손씻기)

- 화장실 사용 후, 청소 후
- 체육활동 후, 외출에서 돌아온 직후
- 음식을 먹기 전
- 코를 킁 후, 기침이나 재채기를 한 후



■ 기침예절 지키기



■ 매일 양치질 잘하기

- 매일 3번 이상 회전법으로
- 칫솔은 2-3개월마다 새로 교체

■ 감기에 걸려 목이 아플 때는?

가능한 말을 적게 하고 목소리를 낮춰요.
물을 충분히, 평소보다 자주 마십니다.
물통을 가지고 다니고 따뜻한 물을 자주 마셔요.
따뜻한 소금물로 입안을 자주 헹궈줍니다.
마스크를 쓰고 목을 따뜻하게 합니다.

부모가 함께보는 성폭력 예방교육

건강한 성의식을 교육하기 위해서는 부모부터 바람직한 성의식을 가지고 올바른 방향으로 인도해주는 것이 필요합니다. 소아청소년 전문가들은 ‘아이들이 성에 대한 태도나 개념을 형성하는데 있어서 약 70%정도는 가정에서 부모의 태도를 보고 무의식적으로 배우고, 나머지 30%가 교육을 받아서 교정이 되는 부분’ 이라고 합니다.

초등학생 성교육

1) 바람직한 성역할의 이해

바람직한 여성관, 바람직한 남성관을 갖도록 지도해야 합니다. 또한 성역할에 대해 서로의 의견을 나눌 수 있게 해야 합니다.

2) 성적 차이의 이해

여성과 남성의 신체적 특성이 갖는 의미는 생명의 탄생에 있음을 가르쳐야 합니다. 여성과 남성의 차이는 "생명"과 관련이 있음을 분명하게 말해 주어야 합니다.

3) 성에 대한 이해

아동들은 다양한 매체에 개방되어 있는데, 우리 아이들은 이러한 매체를 통해 올바른 성 개념이 형성되기 이전에 왜곡된 성지식을 갖게 될 우려가 있습니다. 그렇기 때문에 아동들에게 성(性)이란 서로 좋아하는 사람끼리의 책임, 존중, 배려에서 나오는 것임을 말해주고 유해한 매체는 접해서는 안 됨을 인식시켜 주어야 합니다.

❀ 또래 성폭력 예방

흔한 장난처럼 생각되는 행동으로, 동생들이나 친구들에게 치마 올리기, 바지 내리기, 가슴 만지고 도망가기, 화장실 엿보기, X침 하기, 야한 사진 또는 글 등을 스마트폰으로 전송하기 등의 행동은 하지 않아야 합니다.

아무리 장난이라도 상대방이 성(性)적 수치심을 느꼈다면 성폭력이라고 볼 수 있습니다. 가정에서 자녀들에게 지속적으로 지도부탁드립니다.

❀ 성폭력 범죄 처벌에 관한 법규정

- 휴대전화 등 통신매체로 “성적수치심”을 일으키는 문자 또는 영상을 보내면?
-성폭력 처벌법(통신매체이용음란): 2년 이하의 징역 또는 500만원 이하의 벌금
- 상대방의 의사에 반하여 특정부위의 신체를 수차례 만지면?
-형법(강제추행죄)로 처벌: 10년 이하의 징역 또는 1,500만원 이하의 벌금

아토피, 천식 관리

아토피피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 합니다.
- 비누 목욕은 2~3일에 한번, 때는 밀지 않습니다.
- 보습제는 하루 3번 이상, 목욕 후에는 3분 안에 바릅니다.
- 순면 소재의 옷을 입습니다.
- 손톱, 발톱을 짧게 깎습니다.
- 스트레스를 관리합니다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지합니다.
- 필요시 처방받은 연고를 사용합니다.

천식

- 담배연기를 피합니다.
- 무리한 운동을 피합니다.
- 차가운 공기에 직접적 노출을 피합니다.
- 실내는 깨끗하게 청소합니다.
- 황사나 미세먼지가 심한 날은 외출을 삼가거나 인증마스크를 착용합니다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 가지고 다니고 정확한 사용법을 익혀둡니다.

4.8 전국 '일본뇌염주의보' 발령

질병관리본부에 의하면, 제주지역에서 올해 첫 번째 일본 뇌염 매개 모기인 '작은 빨간집 모기'가 채집(4월 6일)돼 전국에 일본뇌염 주의보를 발령했다고 합니다. 일본뇌염 예방을 위해 학생들은 표준예방접종 일정에 맞춰 만 12세에 일본뇌염 추가예방접종을 실시해야 합니다. 일본뇌염 바이러스를 가진 매개모기에 물린 경우 99% 이상은 무증상 또는 열을 동반하는 가벼운 증상을 보이지만, 일부에서는 급성뇌염으로 진행될 수 있고, 뇌염의 20~30%는 사망에까지 이를 수 있습니다. 또한, 최근 10년간 신고된 환자의 약 90%가 40세 이상으로 나타나, 성인의 경우도, 면역력이 없고 모기 노출에 따른 감염위험이 높은 대상자는 일본뇌염 예방접종이 권장됩니다. (2019년 4월 8일자 연합뉴스 보도 참조)

모기퇴치 국민행동 수칙

- 집주변 고여있는 물 없애기
- 야외활동시 밝은 색의 긴 옷 착용, 활동 후 샤워하고 땀 제거
- 모기퇴치제의 올바른 사용법 익히기
- 질은 향수나 화장품 사용 자제

면역력을 키워요

☺ 아이는 자는 동안 면역력이 자랍니다.

‘질 좋은 수면’은 아이의 면역력을 높이기 위해 가장 신경 써야 할 것 중의 하나입니다. 밤늦도록 잠을 자지 않으면 낮 동안에 활성화된 교감신경의 우세 상태가 지속되기 때문에 뇌가 쉬지 못하고 면역기능도 손상을 입습니다. 자는 동안에 성장호르몬이 분비되어 성장이 촉진되는 것처럼 수면 중에 땀속의 골수에서 백혈구가 만들어집니다.

☺ 바른 자세가 면역력을 높입니다.

교감 신경이 등뼈 주변에 분포하고 있기 때문에 등뼈를 똑바로 펴면 혈액의 흐름이 원활해지고 자율신경의 균형이 바로 잡혀서 면역력이 강해 집니다.



☺ 코로 숨 쉬는 습관을 들여야 합니다.

아이가 입으로 숨을 쉬는 원인을 찾아 고쳐서 어릴 적부터 코로 숨을 쉬는 습관을 들여야 합니다. 코로 호흡하면 들이마신 공기를 코가 따뜻하게 데워주고 적당한 습도를 공급하며 먼지나 세균도 걸러주므로 기도와 허파를 보호할 수 있습니다. 그러나 입으로 숨을 쉬면 여러 가지 세균과 바이러스, 먼지 등이 몸속으로 직접 들어옵니다.

☺ 몸을 늘 따뜻하게 합니다.

체온이 내려가면 장기 전체의 대사가 떨어지고 혈액의 흐름도 나빠집니다. 게다가 질병과 싸우는 백혈구의 기능마저 저하됩니다. 아이가 저체온이 되지 않도록 하려면 건강하게 뛰놀게 하고 땀도 흘리게 해야 합니다. 특히 허리(배) 부분과 하체를 따뜻하게 해주고 잠을 푹 재워야 합니다.

봄철 눈병예방

눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사, 미세먼지 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

알레르기성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

유행성 각결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후에나 회복이 되어 치료기간이 가장 길고 전염력이 강합니다.

예방과 치료

1. 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다.
2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
3. 충혈, 소양감 등 증상이 심하면 안과에서 의사선생님 진료를 받습니다.

