



# 4월 보건소식

## 건강을 소중히 여기는 산서어린이

펴낸곳: 산서초등학교  
 펴낸이: 교 장 한재남  
 살핀이: 교 감 공창수  
 만든이: 보건교사 김남주

### 자신을 건강하고 소중하게 가꾸기

미세먼지가 있는 날은 실외활동 피하고, 나갈 때 마스크 사용	모자와 썬크림을 사용하여 자외선에서 피부보호	외출 후 얼굴, 손 등 피부를 씻고 양치질하기
황사나 먼지 등으로 눈병 위험 높으니 손으로 눈을 만지지 않기	물을 자주 마시고 아침식사 하고 야채와 과일 자주 먹기	비누를 사용하여 손을 자주 깨끗이 씻기(좋은 습관)



### 학생 정서행동 특성 검사

- **실시기간** : 4월14일(목)~4월20일(수)
- **실시대상** : 1학년, 4학년
- **실시목적** : 아동기 정서행동 발달정도를 평가하고 어려움이 있는 어린이는 심층평가를 통해 도움을 받을 수 있으며, 편안하고 밝은 마음의 어린이성장을 위해 실시
- **실시방법(가정통신 추후 발송)**
  1. 학생정서행동 발달정도 온라인 평가 : 초등 정서·행동발달 검사지(CPSQII, 성격특성검사)
  2. 어려움 있는 아동 전문기관 심층검사 : 부모동의서 받음.
  3. 관심군 아동 도움 관리 : 학교 내 관리와 전문기관 의뢰 상담치료.

### 세계 보건의 날 (4월 7일)

- 매년 4월7일은 WHO에서 지정한 세계 보건의 날입니다. 올 해의 주제는 **'우리의 지구, 우리의 건강'** 이랍니다.



코로나 감염병도 기후변화로 나타난 질병 중의 하나인 것을 아시나요? 해마다 천만 명 이상 환경과 기후 위기로 인해 사망하고 있다고 합니다. 환경과 기후의 위기가 곧 건강 위기입니다.

### 코로나 시기 면역력 키우기

1. **틈나는 대로 햇볕 쬐며 걷기**  
 비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 질병에 약해진다.
2. **규칙적으로 운동하기**  
 면역세포의 활동이 활발해지고 혈액의 순환이 잘 되면 면역세포가 온 몸에 퍼져 구석구석에서 일을 잘한다.
3. **비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기**
4. **슬플 때면, 눈물을 참지 말기**  
 슬플 때 스트레스호르몬이 많이 분비되는데, 눈물을 참으면 스트레스가 없어지지 않는다. 슬프고 속상할 때 평평 눈물을 쏟으며 길게 우는 것이 도움이 된다.
5. **충분한 숙면 취하기**  
 잠이 부족하면 면역력이 떨어진다. 밤에 잠을 잘 못 잤다면 낮에라도 잠깐 눈을 감고 쉬는 것이 면역력 향상에 도움이 된다.



## 식중독 조심하세요

서울대학교 의과대학

국민건강지식센터



손씻기

익혀먹기

끓여먹기

## 어린이 마음건강 챙겨요

공부에 집중이 떨어지고  
성적이 떨어지는지  
살펴보세요

무울의 신호가 있는지  
살펴보세요 (무표정,  
사람과 어울리기  
싫어함)

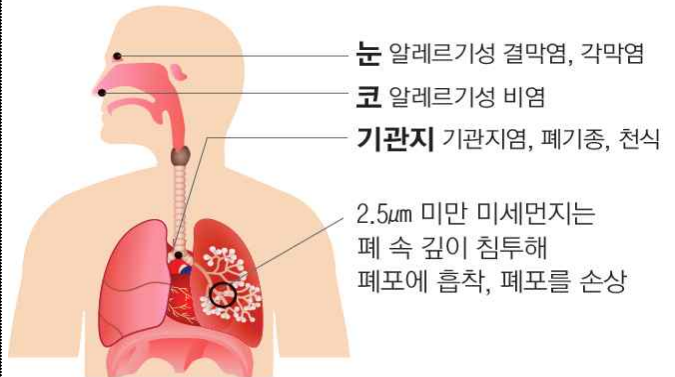
심한 걱정과 불안과 함께  
행동조절의 어려움이 있는지  
살펴보세요

수면문제(불면증, 과다수면)  
입맛의 급격한 변화, 성적인 행동  
변화가 있는지 살펴보세요



1. 꾸중이나 야단은 부정적인 인식이 강화되어 아이를 더욱 무기력하게 만듭니다.
2. 누구와 비교하지 말고 아이의 속도를 존중해 주세요.
3. 마무리 못한다고 비난하기보다 아이의 다양한 시도를 응원해 주세요.
4. 작은 성공을 여러 번 경험하여 성취와 기쁨을 맛있게 해주세요. 사소하고 당연한 결과라도 격려하고 칭찬 해주세요.
5. 우울증이 무기력으로 나타나기도 합니다. 필요할 때는 전문가의 도움을 받아야 빨리 회복됩니다.

## 미세먼지 예방



눈 알레르기성 결막염, 각막염

코 알레르기성 비염

기관지 기관지염, 폐기종, 천식

2.5 $\mu$ m 미만 미세먼지는  
폐 속 깊이 침투해  
폐포에 흡착, 폐포를 손상

〈미세먼지가 인체에 미치는 영향〉



### 미세먼지 날 건강생활수칙

1. 오랫동안 바깥활동 하지 않기
2. 외출시 황사마스크 쓰기
3. 충분한 물 마시기
4. 외출 후에는 손 깨끗이 씻기
5. 과일, 채소 등은 충분히 씻기

## 보건퀴즈



학년 반 이름:

※ 괄호를 채워주세요

1. 4월 7일은 ( )의 날이다.
2. 식중독을 예방하려면 ( ), ( ), ( ) 해야한다.
3. 내 자신을 건강하고 소중히 가꾸기 위해 어떤 습관을 실천해볼지 1가지씩 써보세요. ( )