



신학기 감염병 예방 안내

교무실: 833-2621, 행정실: 835-0646, 담당: 김현옥

2025학년도

교육소식

아직은 아침 저녁으로 쌀쌀한 날씨에 일교차가 크지만 나무들은 초록 잎과 꽃망울을 터트릴 준비를 하고 있는데요. 벌써 벚꽃이 활짝 그리고 목련과 개나리도 피었습니다.

4월에 관심을 가져야 할 건강이야기들은 무엇이 있는지 한번 살펴보겠습니다.

보건の日

매년 4월 7일은 국민 보건의를 향상시키기 위해 지정된 세계보건의 날(World Health Day)입니다.

세계보건기구(WHO)의 2025년 세계 보건의 날 주제는 '건강한 시작, 희망찬 미래'입니다.

올해 주제는 산모와 신생아의 예방가능한 사망을 종식시키고 장기적인 여성 건강에 대한 노력을 촉구시키기 위해 선정되었습니다.



간접흡연 예방

간접흡연의 영향바로알기

여성 47%, 아동 28%

전세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 연간 60만명
60만명 중 여성이 47%, 아동이 28%

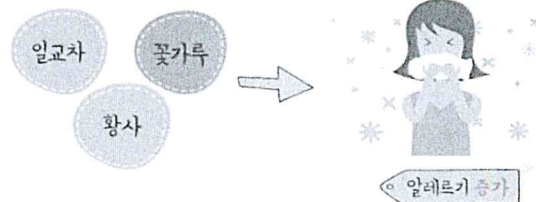
폐암발생 위험 20-30% ↑
관상동맥심장질환 위험 25-30% ↑

흡연하는 아버지와 함께 자라는 아이는
출생 후 5세가 될 때까지
약 102건의 담배를 피운 것과 같은 위험

봄철알레르기 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.

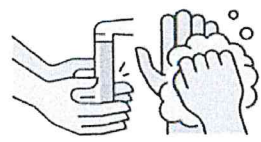
3

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 냉찜질하기



깨끗하게 손 씻기

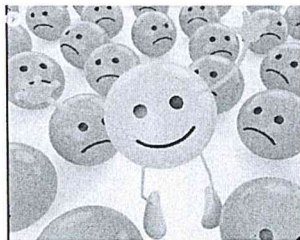
더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요~!

세계유아·아동·청소년정신건강의날

4월 23일은 국제소아청소년정신의학회에서 세계 유아·아동·청소년 정신건강의 날(WICAMHD)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 일생 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> 하 이닥

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 않

학교는 절대금연 구역입니다.

어린이는 활발하게 신체발달이 이루어지고 한창 자라는 시기이므로 담배와 같은 독성물질을 접하게 되면 몸에 빠르게 흡수되어 피해를 보는 정도가 매우 심각해집니다.

● 2024년 8월 17일부터 초, 중, 고교와 유치원의 경계선을 기준으로 30m 이내를 금연구역으로 지정하였습니다.

● 교직원은 물론, 학교시설 이용자, 학교 방문객과 학부모 등 모두에게 해당이 되며 금연구역에서 흡연하는 경우, **10만원 이하 의 과태료가 부과**(국민건강증진법제34조) 됩니다.

● 청소년이 담배를 피우면

1. 성장발육이 늦어집니다.
2. 피부가 거칠어지고 피부색이 짙어집니다.
3. 소화불량, 두통, 입 냄새, 기침, 가래 등을 경험합니다.
4. 발암물질에 의한 유전자가 손상당합니다.
5. 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
6. 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨립니다.

2025. 4. 4.

전 북 맹 아 학 교 장

