

세계보건기구(World Health Organization:WHO)는 스위스 제네바에 그 본부를 둔 보건·위생 분야의 국제적인 협력을 위하여 설립한 유엔의 전문기관 중 하나로 이 기구가 발족한 1948년 4월 7일을 기념하고 건강의 중요성과 국민들의 건강의식을 고취시키기 위하여 **4월 7일**을 세계 **‘보건의 날’**로 정하고 매년 보건행사를 실시하고 있습니다. 한국에서는 1973년부터 이날을 기념하여 ‘보건의 날’로 정하였습니다.

세계보건기구가 권장한 식사지침

1. 에너지 밀도가 낮은 음식을 다채롭게 권장하라.
2. 채소나 콩을 수원으로 고기, 전곡류 등을 고명으로 사용한 전통음식을 섭취하라.
3. 다량의 소금으로 저장하거나 절인 것, 튀김옷을 입혀 기름에 튀긴 것 등 건강에 좋지 않은 전통 음식들은 섭취량을 줄인다.
4. 이상적인 지방 섭취는 식품 자체를 먹는 것이다.
5. 음식을 조리할 때에는 가능한 저온 압착한 식물성 기름을 사용하여 요리하며 조리시간을 가급적 짧게 하라.
6. 다른 사람들과 어울려 즐겁게 식사하고, 지방과 당분 함량이 높은 고열량의 잔치 음식을 피하라.

황사 대처법

해마다 봄철이면 하늘을 누렇게 뒤덮는 황사가 어김없이 찾아온다. 미세한 먼지와 각종 공해물질이 뒤섞인 황사는 인체의 호흡기와 눈에 자극을 주어 이들 계통에 질환을 일으키거나 악화시킬 수 있다. 따라서 황사로 인한 건강피해가 최소화되도록 개인 건강관리에 만전을 기해야 한다.

■ 황사 대처법

1. 황사 현상이 심할 때는 되도록 외출 삼가
2. 실내가 건조하므로 가습기나 젖은 수건 이용하여 실내 습도를 50~60%로 유지
3. 기도 점막이 마르지 않도록 물이나 차를 자주 마시고 신선한 야채 등 섭취
4. 외출 시에는 마스크를 착용 귀가 후 양치질과 손을 깨끗이 씻고 겔옷은 잘 털어서 두고 자주 세탁
5. 뚜렷한 원인 없이 기침 3주 이상 계속되면 병원 방문하고 가래 동반할 경우 항생제 치료 병행
6. 먼지가 많은 곳에서는 코로 숨을 쉬는 것도 좋은 방법
7. 눈의 질환예방 위해서는 외출 후에 눈을 깨끗이 씻고 물을 많이 마시고 렌즈 대신 안경 착용
8. 충분한 휴식과 숙면을 취함
9. 야채(봄나물).과일 등을 충분히 먹도록 함

환절기 감기 예방법

■ 목이 따끔거리고 아플 때


말을 많이 하거나 큰 소리를 지르는 등 목을 무리하게 사용했을 때나, 공기가 건조하고 기온의 차가 심할 때, 열은 없으면서 목에 불편감이 나타난다. 그럴 때에는 목을 쉬게 하는 것이 좋다.

1. 가능한 말을 적게 하고 큰 소리는 내지 않는다.
2. 수분을 충분히 섭취하는데 딱끈한 차나 물로 평소보다 많이 섭취하는 것이 좋다.
3. 따듯한 소금물로 입안을 자주 헹구고 외출 후 집으로 돌아온 후 바로 양치질을 한다.
4. 기점으로 인해 목이 아플 경우에는 사탕을 먹으면 기침도 감소될 뿐 아니라 목의 불편감도 훨씬 줄어든다. 하지만 열이 있으면서 목이 쉬었을 때, 목에 무엇인가 걸린 느낌이 있고 대화시 통증이 있을 때에는 의사의 진료를 받아야 한다.

■ 감기에 잘 걸리는 사람들의 초기 감기 예방

감기는 바이러스 흡입에 의한 상기도 감염 질환으로 뚜렷한 예방 방법은 없다. 그러나 바이러스에 의한 감염을 줄이는 방법으로 특히 감기가 흔한 계절에 사람이 많이 모이는 장소를 피하고 외출 후 손발과 구강위생을 철저히 하는 것이 우선은 도움이 된다. 바이러스에 감염이 되었다고 하더라도 휴식과 함께 충분한 수분 섭취 및 영양 공급하는 것이 증상 완화에 좋다. 기관지가 약한 특히 만성기관지염 및 천식 등의 호흡기도 질환이 있는 사람은 기관지의 면역력 저하로 쉽게 감기에 걸리고 이로 인해 기관지염 및 천식의 급성 악화 소견을 보일 수 있으므로 이들은 적당한 운동 및 자기 관리(금연 및 찬 공기 등 기관지에 자극을 줄 수 있는 환경을 피하고)가 중요하며 좋은 공기에 적당한 운동을 함께 즐길 수 있는 등산은 호흡기의 면역력을 증가시키는 좋은 운동이다.

■ 감기 예방을 위한 생활 습관

충분한 휴식 취하기	수분섭취 : 6-8잔 / 1일	온도와 습도조절
 아플 때 쉬는 것은 기본! 면역력 증진을 위해서도 휴식을~	 오한: 따듯한 음료 열감기: 미온 음료 열이 나게 되면 생리적으로 몸에서 많은 수분을 필요로 하기 때문에 수분을 충분히 공급	 실내온도 18~20℃ 습도 50~60% 코 점막이 건조하지 않게 하고 가래배출에 도움을 준다.
부드러운 음식섭취	청결유지(손씻기, 땀흘린 옷 갈아입기)	가글링
 입맛이 떨어지고 소화력도 떨어질 수 있어 부드러운 음식을 먹는다.	 감기로 인한 2차 감염을 예방 위해 청결 철저히 유지. 열로 인해 땀이 나기도 하므로 많은 면옷을 입고 땀을 흘릴 때는 갈아입는다.	 인후통이 있는 경우 따듯한 소금물로 가글링하면 통증 감소.

청소년을 위한 금연 방법

☐ 담배를 이기기 위한 전략 - 자존심!!

백해무익한 담배를 끊으려면 본인 자신의 굳은 '금연의지'가 무엇보다 중요합니다. 이러한 의지를 굳건히 하기 위해 가급적 '의미 있는 날에 금연을 시작' 하되 주위 친구나 가족에게 미리 금연계획을 알리는 게 좋습니다. **자아존중감(자존심)**을 높이는 것이 꼭 필요합니다. 우선, 자신에게 어떠한 좋은 점들이 있는지를 찾아내야 합니다. 그리고 다음과 같은 자아 존중 감을 높이는 말을 반복하여 제창합니다.

1. 나는 나 자신을 좋아한다.
2. 모든 사람이 날 좋아하는 것이 중요한 건 아니다.
(우리는 서로가 너무 달라서 모든 사람 이 나를 좋아할 수는 없다)
3. 내가 잘 해낼 수 있는 일이 참으로 많다.
4. 나는 자라나고 있고, 나의 삶은 점차 나아지고 있다.

☐ 흡연욕구에 대처하는 5D 전략

Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참는다.
Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회 한다.
Drink water(물 마시기) : 물을 1-2컵 마신다.
Do something else(취미활동) : 취미활동을 한다.
Declare(선언) : 스스로에게 금연을 선언한다.

☐ 학교 금연 구역 확대 지정 알림

우리 학교에서는 「국민건강증진법」 제9조 제4항의 규정에 의해, 학교 교사(校舍)만 적용하던 금연구역을 운동장을 포함한 학교 전체로 확대하여 **2012년 4월 1일부터** 학교 운동장을 포함한 학교 전체를 금연구역으로 지정하였습니다. 담배연기 없는 학교환경을 조성하여 학생들이 간접흡연에 노출될 위험성을 줄이고 나아가 흡연예방교육의 실효성을 증대시킬 것입니다. 학생, 교직원, 학부모님께서는 꼭 지켜주시기 바랍니다.

★ 금연구역에서 흡연하는 경우 **10만원 이하의 과태료** 부과
(국민건강증진법제34조)



**교육활동이 이루어지는
학교에서 금연을 하는 것은
당연한 것입니다.**

성장하는 사춘기

1. 잠자는 시간 : **성장호르몬은 밤 12시 ~ 새벽2시 사이의 숙면 상태에서 평소의 6~7배 정도 많은 양이 분비된다.**
2. 잠자는 습관 : 성장판은 뼈 양쪽 끝부분에 있는데 낮 동안은 성장판이 압박받는 상태로 잘 자라지 못하므로 잠을 자는 동안 **팔다리를 꼭 펴고 누워 자는 것이 좋다.**
3. 적절한 스트레칭 : **가벼운 스트레칭으로 관절의 유연성을 길러주면 성장판이 자라는데 도움이 된다.**
4. 충분한 영양섭취 : **칼슘이나 비타민 보조효소가 많은 멸치, 우유, 야채 종류를 많이 먹는 것이 좋다.**
5. 적절한 운동 : 성장판에 적당한 자극을 주면 자라는 속도가 빨라진다. 특히 **점프를 많이 하는 농구, 배구, 뽀뽀기, 줄넘기 등** 권장

성희롱 성폭력 예방

가장 좋은 성교육은 자녀의 성장 단계에 맞추어 가정에서 성교육이 이루어질 때 가장 자연스럽게 무리 없이 받아들여질 수 있을 것입니다. 성교육은 정직하고 성실한 삶을 사는 성인을 통해서, 가정에서 부모의 원만한 인간관계 속에 자연스럽게 밝은 성을 배우는 것이 최선이라 하겠습니다.

☐ 자녀 성교육 왜 필요한가?

1. 자녀들의 성장 발달이 예전보다 빨라졌습니다.
2. TV, 신문, 컴퓨터 등의 보급으로 밀려오는 성적인 자극들에 대해 올바른 판단을 내리고 잘 정리할 수 있도록 도와주어야 합니다.
3. 성폭력을 예방할 수 있는 교육과 함께 성폭력을 당했을 때 어떻게 해야 하는지 알려주어야 합니다.

☐ 자녀 성교육을 할 때는

1. 자연스럽게나 진지하게 해야 합니다.
2. 준비하고 있다가 계기를 포착해서 합니다.
3. 생활과 밀착되어 부모가 경험한 이야기를 들려줍니다.
4. 생명, 사랑, 쾌락, 책임 등과 연관시켜 성에 대해 균형과 조화를 이루도록 합니다.

☐ 성희롱에 대한 남녀의 생각 차이

구 분	남 성	여 성
성적 표현	친근함의 표시	성적 수치심
성적 농담	부드러운 분위기 조성	비상식적인 언어 표현
이성 동료에 대해	동료보다 이성으로	동료로 대하기 바람
성희롱 발생시	분위기로 그럴 수도	인격적 모독
성희롱 문제제기	개인적인 사소한 일	여성 모두에게 심각한 영향
문제 제기하는 여성	시끄럽고 드센 여자	용감한 여성
가해자 처벌	지나친 처사	재발 방지를 위해 당연한 일

☐ 성폭력 예방을 위한 자녀 교육법

[사랑하는 딸들에게]

1. 평소에 자기주장을 분명히 한다.
2. 말이나 행동에서 애매한 여운을 보이지 않는다.
3. 성가치관과 행동에 기준을 가진다.
4. 같은 상황에서도 이성친구와 내 생각이 다를 수 있음을 인식한다.
5. 어떤 상황에서도 자신을 소중히 여긴다.
6. 불쾌한 접촉은 장난이라도 즉시 표현한다.

[사랑하는 아들에게]

1. 여성을 동등한 인격체로 존중한다.
2. 여성의 침묵은 동의가 아니다.
3. 음담패설은 부끄러운 것이다.
4. 성중독은 조절할 수 있다.
5. 피해자가 내 가족이라면? 입장 바꿔 생각해 본다.
6. 상대방의 거부를 인정한다.