



배움이 즐겁고 나눔을 실천하며 어울림이 있어 행복한 보성교육

보성건강소식(4월)

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-4567 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533

【 어린 시절의 좋은 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다 】

큰 일교차로 감기환자가 늘어나고 있습니다. 따뜻한 물 자주마시기, 겉옷이나 목수건으로 체온유지하기 등 세심한 건강관리가 필요한 시기입니다. 더불어 요즘 자주 발생하는 미세먼지로 인하여 대기환경이 좋지 않아 호흡기 질환 및 결막염 등 여러 질환들이 발생할 수 있으니 손씻기와 식후 이닦기, 충분한 수면과 영양섭취로 기본 건강생활습관을 실천하기 바랍니다.

<ul style="list-style-type: none"> ■ 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 ■ 나갈 때는 마스크 사용. 꼭! 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. ■ 모자와 썬크림 사용해 피부를 보호. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질 하기 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 ■ 더러운 손으로 눈을 만지지 않기. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 ■ 야채와 과일을 많이 먹기. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요.

세계보건의 날(4월 7일)

- 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 “세계 보건의 날” 행사를 합니다.
- 올해의 주제는
“더 공정하고 건강한 세상 만들기. Building a fairer, healthier world” 입니다.
- 건강은 인간의 권리입니다. 모든 사람들은 그들 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. 우리나라에서는 **학생건강검진과 소변검사 및 구강 검사**를 실시하여 초등학교 어린이들이 아프기 이전에 건강한지 여부를 알게 하고



로 건강관리를 하게하며, 질병이 있는 경우 초기에 치료를 하여 병으로부터 회복하게 하고 있습니다.

- 질병은 예방할 수 있습니다.

건강에 대한 관심과 질병예방 공부로 건강관리를 꾸준히 해나가야겠습니다.

봄철 눈병 예방

눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 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 가장 치료 기간이 길고 전염력이 강합니다.

예방과 치료

- 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다.
- 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
- 대중식당 등에서 청결에 의심 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해서 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
- 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.



부모님과 함께하는 성교육

소아청소년 전문가들은 아이들이 성에 대한 태도나 개념을 형성하는데 있어서 약 70%정도는 가정에서 부모의 태도를 보고 무의식적으로 배우고, 나머지 30%가 의식적으로 교육을 받아서 교정이 되는 부분이라고 합니다. 부모님께서 아이들의 평소 생활하는 모습을 자세히 관찰하고 상황에 따라 대화와 토론으로 밝고 아름다운 성의 모습을 배워나가도록 자연스럽게 이야기해 주세요.

또한 자녀들이 인터넷을 통해 음란물을 접하지 않도록 각별한 주의가 필요합니다.

청소년 유해차단프로그램을 설치하여 청소년들이 인터넷 유해정보 노출을 예방하고 건전한 인터넷문화를 배우도록 하여야겠습니다.

그린아이넷, 맘아이, 아이보호나라 등 청소년 보호프로그램을 검색하여 설치합니다.



왜 아이보호나라에 열광하나?



우리아이 건전하고 올바른 인터넷 환경구축

[아이보호나라]



[맘아이]



[그린아이넷]