



배움이 즐겁고 행복한 삶을 가꾸며 어울림을 실천하는 보성교육

# 보성건강소식(4월)

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

따뜻한 봄기운이 느껴지는 4월입니다. 하지만 환절기 호흡기 감염병뿐만 아니라 황사, 미세먼지 등으로 바깥 활동이 조심스럽습니다.

마스크 착용, 충분한 수분과 영양섭취, 휴식, 개인위생 등 방역수칙을 잘 지켜서 건강한 환절기 보내기 바랍니다.

4월 7일은 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.

올해 세계보건의 날 주제는 "나의 건강, 나의 권리 My health, my right"입니다.

♥ 건강은 인간의 권리입니다.

자신의 건강에 대한 바른 선택과 결정을 내려서 안전하고 질 좋은 건강을 유지하길 바랍니다.



## 봄철 알레르기 예방

큰 일교차와 황사, 꽃가루 등으로 알레르기 질환이 있는 분들을 평소보다 더 심해지기에 반갑지 않은 봄날입니다.

알레르기성 비염과 결막염, 피부염 등의 증상에 따라 적절한 관리가 되도록 합니다.



♥ What? 알레르기 비염 뭐예요?

코 점막이 특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 비듬 등)에 대해 과민반응(약한 자극에 예민하게 반응)을 나타내는 것입니다. 연속적으로 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 재채기하거나, 코 가려움, 코 막힘 등이 특징적입니다.

♥ How? 어떻게 막아낼까요?

<예방이 중요해요!>

● 차단하자

- 외출 시 마스크를 착용한다.

● 청소하자, 청결하자

- 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소한다.

- 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)

- 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.

● 코 세척도 도움이 됩니다

- 손을 먼저 깨끗이 씻는다.

- 미지근한 온도의 생리식염수(약국에서 1리터를 구매 후에, 보존제가 안 들어가 있으므로 일주일 이내에 다 쓰도록 함)를 코 속으로 넣어준다

- 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다.

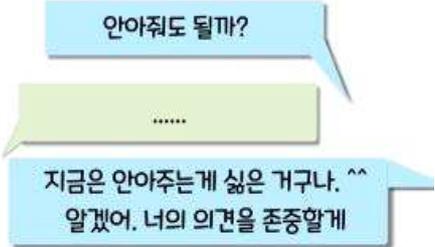


성폭력 예방을 위한 ~ 성인지감수성을 높여요 ~

서로를 존중하는 경계교육 - '다름'을 인정하며 소통하기

경계란 한 개인이 다른 사람에게 허용할 수 있는 한계이며 물리적, 신체적, 정서적 영역이 있습니다. 경계는 눈에 보이지 않지만 존중받아야 할 개인적 영역입니다. 다른 사람의 경계를 넘어가고자 할 때는 반드시 동의를 구하고 의견을 존중하는 연습이 필요합니다. 가정에서 동의구하기, 거절 받아들이기 연습을 해주세요.

- ☑ 침묵은 동의가 아니며 동의하지 않는 성적접촉은 타인의 성적자기결정권을 침해하는 행위임을 인식하기
- ☑ 상대방의 'No'는 거부로 받아들이고, 상대방의 침묵이나 반대없음을 'Yes'로 혼동하지 않기



장난과 폭력의 차이 알려주기

- ☑ 모두 즐거우면 장난, 한사람이라도 싫다면 폭력
- ☑ 싫은 표정 짓는데도 계속하면 폭력
- ☑ 다른 친구가 나에게 똑같이 해도 '장난이었어' 말을 할 수 있다면 장난, 할 수 없다면 폭력
- ☑ 그만하라고 했을 때 멈추면 장난, 계속하는 것은 폭력

**장난이란?**  
상대방이 이해하면서 받아들일 수 있는 말과 행동

**폭력이란?**  
상대방이 이해하기 어렵거나 상대방을 불편하게 만드는 말과 행동

장난과 폭력은 피해자 입장에서 판단되어 집니다. 나는 괴롭힐 의도가 없이 장난으로 했던 말과 행동이라도 친구의 몸과 마음이 불편했다면 폭력이 된다는 것을 알려주세요.

'사과'의 중요성 알려주기

- ☑ 상대방이 불편해한다면 즉시 멈추고 사과하도록 알려주세요.
- ☑ 사과는 부끄러운 것이 아닌 용기있는 행동임을 알려주세요.
- ☑ 사소한 성희롱 사안이라고 해서 가볍게 넘기지 않고 상대방을 존중하지 않은 말과 행동을 바로 잡을 수 있는 기회로 만들어주세요.

점검하고 모범적인 모습 보여주기

- ☑ 가정내에서 타인을 보면서 외모와 겉모습 등을 평가하고 있는지 점검해주세요.
- ☑ 가정내에서 아이들에게 원하지 않는 신체접촉을 강요하고 있는지 점검해주세요.
  - 가족 또는 지인의 신체접촉을 원하지 않을 경우 거절할 수 있다고 알려주세요.
  - 거절에 대한 존중의 경험은 '나를 지키는 힘' 뿐만 아니라 타인을 존중하는 마음, 타인의 거절을 받아들일 수 있는 용기를 길러주게 됩니다.