

4월 보건소식

▷ 발행처- 전주북일초등학교

▷ 담 당- 보건

☎ 243-5799

• 주소 : 전주시 덕진구 건원로 336

• 홈페이지 : <http://jbukil.es.kr>

꽃피는 4월에도 코로나19 예방을 위한 실천

등교하기 전 집에서	학교에서 이렇게 해요			
 <p>매일아침 자가진단 하기</p>	 <p>교실 입실 전, 급식실 이동 전 체온 재기</p>	 <p>책상 소독하기</p>	 <p>항상 마스크 쓰기</p>	
 <p>의심증상 시 선별진료소·학교에 연락하기</p>	 <p>친구들과 거리두기</p>	 <p>식사 시 대화하지 않기</p>	 <p>쉬는 시간 마다 창문열기</p>	

4월 7일은 보건의 날

보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는
“더 공정하고 건강한 세상 만들기 (Building a fairer, healthier world)”입니다.



건강은 누구나 누릴 인간의 권리입니다.
모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 받을 수 있어야 합니다.
건강에 대한 관심과 질병예방 및 건강증진에 대한 공부는 평생 자기건강관리를 위해 꼭 필요합니다.

미세먼지 높은 날 행동요령



보건마스크 착용



실외활동 자제



창문을 닫아
외부먼지 차단



충분한 수분 섭취



과일, 채소
충분히 씻어 먹기



손, 얼굴
깨끗이 씻기

서로서로 지켜야 할 성(性) 예절

- ▶ 다른 사람의 신체 변화에 대해 이야기하지 않습니다.
- ▶ 다른 사람의 몸에 대해 놀리지 않습니다.
- ▶ 장난으로라도 타인의 몸을 함부로 만지지 않습니다.
- ▶ 개인적인 성적인 문제들을 공공연하게 말하지 않습니다.

음란물을 보고 이야기하는 것에 그치지 않고 이를 다른 친구들에게 전파하는 것, 단톡방에서 타인의 신체에 대한 이야기를 나누거나 음란물을 공유하는 것은 성폭력 범죄가 될 수 있습니다.

- ▶ 타인의 의사를 존중합니다.

별명을 가지고 놀릴 때 그 별명을 싫어하는 친구가 싫다고 말하면 바로 멈추어야 하고 즉시 사과합니다. 한 번 싫다고 하는 것을 다시 하는 행위도 다른 사람에게는 폭력이 될 수 있습니다.

- ▶ 평소 자신의 의사를 정확하게 표현합니다.

싫은 것은 싫다고 표현하고, 기분 나쁜 것은 정확히 기분 나쁘다고 표현하는 것이 좋습니다.



함께하는 흡연예방교육

담배 연기 속에 들어있는 수천여 종의 독성 화학물질이 **호흡기에 직접 피해**를 주며, 폐혈관을 통해 온몸을 순환하면서 **모든 장기에 암이나 각종 질병**을 만듭니다.

▫ 아동·청소년의 세포, 조직, 장기는 아직 완전하게 **성숙하지 않은 상태**이므로, 성숙한 세포나 조직보다 **더 심한 손상**을 입게 되어 **성장에 방해**가 됩니다.

▫ 아동·청소년의 흡연은 이른 나이에 시작되었기 때문에 전체 **흡연 기간이 길어지게 하고, 흡연량도 더 많아지게 되므로** 피해가 더 커집니다.

▫ 건강한 시기의 아동·청소년들은 성인과 비교해서 흡연으로 인한 특별한 신체적 증상을 느끼지 못하는 경우가 많아 흡연을 지속하는 경우가 많습니다.

☞ 담배를 피우면 이런 것을 먹는 것과 같아요.

