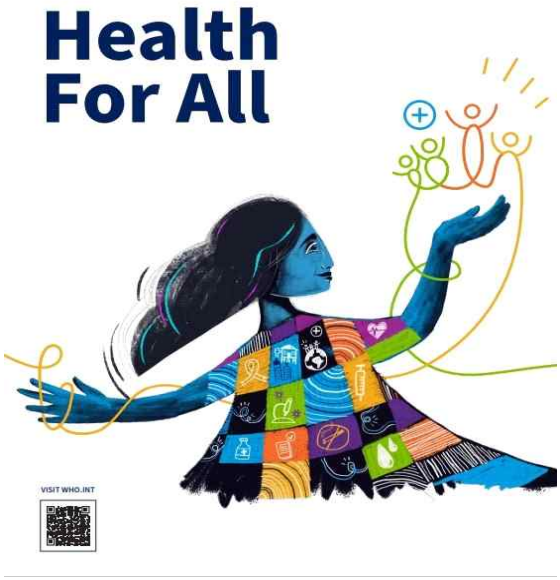
왕북	참 만남과 성장이 있는 행복한 학교!	**왕북4월보건소식**	발행일: 2023. 4. 4. 발 행: 왕북초등학교 담당자: 보건교사

4월 7일은 보건의 날

■ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 "세계 보건의 날" 행사를 합니다.

■ 75년 생일을 맞이한 올해의 주제는
"우리 모두를 위한 건강" 입니다.



■ WHO는 70년 동안 삶의 질을 향상시킨 공중보건의 성공을 돌아 보며 **오늘날과 내일의 건강 문제를 해결하기 위한 많은 행동들에 동기를 부여할 수 있는 기회**로 삼아 지구상 우리 모두 건강하게 살아가기 위해 주제로 정하였습니다.

■ 건강은 인간의 권리입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

4월 건강 관리법

* 미세먼지가 있는 날은 실외활동 피하기. * 나갈 때는 꼭! 마스크 사용.	* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 썬크림 사용해 피부를 보호.	* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질 하기.
* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.	* 물을 자주 마시기 *아침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일 먹기.	* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요.

약물 오남용 예방교육

초등학교 어린이는 약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워 어린이에게 의약품을 복용시킬 땐 이상반응에 주의합니다.

학교 보건실에서는 아동들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며, 안정성이 높은 단일약품을 사용하고 있습니다.

◈ **약물의 올바른 사용법**

의사, 약사의 지시나 법에 따라 처방, 용법, 치료목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것이며, 약은 일반 물로 복용하는 것이 좋습니다.

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?

- ○ 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- ○ 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- ○ 피해 상황을 목격하면 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기
- ○ 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기

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 않기 (상대방의 경계선 지키기)
- ○ 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!

비만탈출, 운동습관 들이기

◉ 소아비만의 특징

단순히 세포의 크기가 커지는 성인비만과는 달리 소아비만은 지방세포의 크기뿐만 아니라 수도 함께 증가하고, 그 세포수가 세 배나 되어 더욱 위험하다.

◉ 초등학생 비만아의 가정 내 지도 방법

초등학교 시기는 성장이 활발한 시기입니다. 초등학생 비만의 경우 키에 대한 적정 체중을 유지 시키는 것이 목표가 되어야 하므로, 가정 내에서 열량이 적은 음식을 만들어 섭취하도록 하고 꾸준한 운동 및 올바른 생활습관의 지도가 가족 모두가 함께 실천해야 합니다.

고농도 미세먼지 대처요령

봄철 불청객 '알레르기'

아토피 피부염

아토피 피부염은 피부에 발생하는 만성 알레르기 염증성 질환입니다.

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 합니다.
- 비누 목욕은 2~3일에 한번, 때는 밀지 않습니다.
- 보습제는 하루 3번 이상, 목욕 후에는 3분 안에 바릅니다.
- 순면 소재의 옷을 입고 손톱, 발톱을 짧게 깎습니다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지합니다.

알레르기성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈이 되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

- 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다.
- 증상이 심하면 안과 진료를 받습니다.

알레르기 비염

코 점막이 다양한 원인 물질에 대하여 과민반응을 나타내는 알레르기질환의 하나입니다.

- 실내온도 18~21℃를 유지하고 시간마다 적절한 환기 및 실내습도는 40~50%로 유지합니다.
- 카펫은 사용하지 않고 헝겊으로 싸여 있는 가구들은 최소화합니다.
- 침구류는 일주일에 한번씩 55℃ 이상의 뜨거운 물로 세탁합니다.