

세계 보건의 날

세계 보건의 날(World Health Day)는 매년 4월 7일이며, 세계보건기구(WHO)는 매년 최우선적으로 중요한 보건 문제를 강조하기 위해서 주제를 선정하였습니다. 2022년 세계 보건의 날의 주제는 “기후변화로부터 건강을 지키자(Protecting Health from Climate Change)입니다.

<출처: 세계보건기구(WHO)>

2.3.5.6 신체발달검사

2,3,5,6학년 대상으로 학생의 성장발달과 건강 상태를 알아보기 위해 신체 발달상황 검사 및 시력검사를 실시합니다. 검사 후 비만아와 시력 교정 대상 학생에게 가정통신문 발송 및 결과 회신할 예정입니다.(학교보건법 제7조 건강검사와 학교학생건강검사규칙 제4조)

성폭력 예방교육

전교생을 대상으로 4.4~4.8까지 성폭력예방교육을 외부강사를 초빙하여 교육합니다. 서로를 존중하고 배려하는 마음이 성폭력 없는 학교를 만듭니다.

성폭력 예방을 위한 생활 속 교육

집에 혼자 있을 때

- 환관은 항상 잠그기
- 함부로 문을 열어주지 않기
- ※ 부모가 허락한 친척, 친구 등 예외인 경우가 있다면 정확히 알려주세요

길을 혼자 걸을 때

- 밝은 곳, 크고 넓은 길, 사람 많은 경운을 이용하기
- 빨리도 외전 길은 다니지 않기
- 도움 요청할 곳, 공공전화 위치 파악하기

컴퓨터를 사용할 때

- 개인정보 알려주지 않기 (ID, 이름, 주소, 학교, 사진 등)
- 부모님 허락 없이 인터넷을 통해 직접 사람을 만나지 않기
- 컴퓨터는 가족과 공유할 수 있는 곳에서 하기

학교나 유치원 오고 갈 때

- 등·하교 시간 지키기
- 집에 오면 부모님께 안전하게 도착했다 전하기
- 방과 후 다음 일경까지 시간 남으면 집에 왔다 가기

대기오염(황사,미세먼지)

미세먼지 이기는 건강 수칙

‘미세먼지’란?





우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 μ m이하의 부유먼지를 말합니다. 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속 화합물, 탄소화합물 등의 유해물질로 이루어져 있습니다.

- ✓ 물을 자주 마십니다.
- ✓ 창문을 닫고 가급적 실외공기를 차단합니다.
- ✓ 천식 등 호흡기 및 심장질환이 있는 학생은 특히 주의해야 합니다.
- ✓ 외출 시에는 보건용 마스크를 착용합니다.
- ✓ 등산, 축구 등 오랜 실외활동을 자제합니다.
- ✓ 흐르는 물에 손을 자주 씻고, 외출 후에는 꼭 샤워를 합니다.

미세먼지 높은 날! 건강생활수칙

- 1 장시간 실외활동 자제
- 2 외출 시 식약처에서 인증한 보건용마스크 착용
- 3 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
- 4 충분한 수분섭취
- 5 과일, 채소 등 충분히 씻어 먹기
- 6 창문을 닫아 외부의 미세먼지 유입 차단

✿ 에어코리아 홈페이지(www.airkorea.or.kr)나, 에어코리아 어플 ‘우리동네대기정보’를 통해 실시간 미세먼지 농도와 예보를 확인해 주세요.

예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발표)					경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발행)		
예보내용		농도별 예보등급(μg/m³)				주의보	
							
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨		
예보 물질	PM10	0~30	31~80	81~150	151이상	경보	PM10 시간당 평균농도가 150μg/m³ 이상 2시간 지속
	PM2.5	0~15	16~50	51~100	101이상		PM2.5 시간당 평균농도가 90μg/m³ 이상 2시간 지속
							PM10 시간당 평균농도가 300μg/m³ 이상 2시간 지속
							PM2.5 시간당 평균농도가 180μg/m³ 이상 2시간 지속

키 크는 방법

① 키 크는 운동

- 짧은 시간에 끝내는 격렬한 운동
: 수영, 농구, 태권도, 검도,
배구, 철봉, 훌라후프, 달리기
(단거리), 줄넘기, 자전거타기,
테니스

※키 안크는 운동

- 장시간에 걸쳐 지구력을 요하는 운동
: 마라톤, 럭비, 조정 등
- 무거운 물건을 들어 올리는 운동
: 역도, 씨름, 레슬링 등

※키 안크는 음식

- 인스턴트 음식 및 초콜릿, 콜라, 커피 등 카페인 든 음식
- 밤에 먹는 야식은 성장호르몬 분비 저해



① 키 크는 음식 및 식습관

- 오색나물, 쇠고기, 돼지고기,
닭 가슴살, 시금치, 당근, 굴,
녹황색채소, 콩, 간, 식물성
기름 등 세끼를 제때에 먹되
30번씩 꼭꼭 씹어 넘길 것

① 키 크는 수면 습관

- 밤 9시 이전에 잠자리에 들것
: 성장호르몬은 잠든 지 1시간
이후부터 4시간동안 분비.
밤 10시~새벽 2시 사이에
가장 왕성함



① 키 성장에 도움이 되는 스트레칭

- 1) 서서 다리를 어깨 넓이로
벌린 뒤 양 허리를 번갈아
100번씩 두번 정도 두드린다.
(다리쪽 성장판 자극)
- 2) 다리를 구부리고 반듯하게 누운
상태에서 한 쪽 팔은 위로 쪽
펴고 한쪽 팔은 아래로 쪽 편다.
(어깨와 등쪽의 성장판 자극)



흔히 “봄을 탄다”고 표현되는 춘곤증은 겨우내 움츠렸던 인체의 신진대사 기능이 봄철을 맞아 활발해지면서 생기는 일종의 피로증으로 자연적인 생리현상으로 원인은 계절적 변화에 생체리듬이 즉각 적응하지 못하는 것과 겨우내 충분한 섭취하지 못한 영양상의 불균형, 긴장됐던 근육이 이완되고 자는 시간이 짧아지는 것도 한 원인이 됩니다.

대표적인 증상으로는 나른한 피로감, 졸음, 식욕부진, 소화불량, 현기증 등이다. 주로 겨우내 운동이 부족하고 과로로 피로가 누적된 사람일수록 심하며 평소에 빈혈 증상이나 소화기가 약하고 추위를 잘 타는 사람, 아침잠이 많은 사람, 스트레스가 심한 사람, 외부 환경에 신체 적응력이 떨어지는 사람들이 춘곤증에 많이 시달리게 됩니다.

그렇다면 어떻게 극복해야 할까? 우선 **규칙적인 생활**과 **충분한 영양섭취**(양질의 단백질, 비타민, 무기질 등의 영양을 고루 섭취) 그리고 **적당한 운동**(얼굴근육을 이완시키는 운동, 맨손체조와 전신스트레칭, 손가락과 발 부위를 풀어주는 운동, 산책 등)을 합니다.

--- 절 취 성 ---

4월의 보건퀴즈 (4월8일까지 보건실로 제출해주세요)

추첨을 통해(각학년별 2명씩) 상품을 제공하며, 학교홈페이지에 게시할 예정입니다.

아래의 글 중 잘못 말한 학생은 누구입니까? () ____학년 ____번 이름_____

- ① 소라 - 춘곤증이 이겨내려면 규칙적인 생활과 충분한 영양섭취, 적당한 운동이 필요해
- ② 동민 - 밤에 먹는 야식은 키를 크게 한대.
- ③ 창희 - 인스턴트 음식이나 콜라, 커피 등 카페인 든 음식을 많이 먹으면 키가 안 큰대.
- ④ 은학 - 미세먼지가 높은 날에는 수분을 많이 섭취해야 해.