



“미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성”

가정통신문

발송일 2025. 03. 28.
발송처 군산진포중학교
문의전화 462-3206

제 목

2025년 4월 보건소식지

4월 보건소식지

진포중학교 보건실



2025
건강
검사

2,3학년 소변검사

4월 16일(수): 2학년 5교시, 3학년 6교시
검사요원(2명)이 각 반 방문하여 검사 진행

* 2025.4.7(월) 상세 내용 가정통신문 배부 예정

1. 비용: 무료
2. 검사 주의사항
 - 1) 검사 전날 지나치게 많은 야채나 과일,
비타민 C를 섭취하지 않습니다.
 - 2) 검사 전에 심하게 과로하거나 운동하지 않습니다.
(검사 결과에 영향을 줄 수 있습니다.)
3. 당일 결석, 조퇴하지 않도록 날짜 잘 확인하기
(결석생 17일~21일 보건실에서 별도 검사 실시)
4. 검사 결과
정상은 통지서 별도 배부 하지 않음, 이상 소견자만 개별 배부



세계 보건의 날



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

세계보건기구(WHO)의 창설 기념일을 기원으로 하고 있으며, 우리나라에서는 국민 보건의를 향상시키고 보건의료 및 복지 분야의 종사자를 격려 하기 위하여 법정 기념일로 제정하였습니다. 세계보건기구에서는 매년 보건과 관련된 특정 주제를 선정해 지구촌 보건의식 함양을 위해 노력하고 있습니다.

2025년 세계 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는
“건강한 시작, 희망찬 미래” 입니다.

WHO에서는 모든 여성과 아기가 생존하고 발전하도록 도우며, 여성의 말을 경청하고 가족을 지원하도록 모자 건강에 대한 1년 간의 캠페인을 시작합니다.



The health of mothers and babies is the foundation of healthy families and communities, helping ensure hopeful futures for us all.

“어머니와 아기의 건강은 건강한 가족과 지역사회의 기초이며, 우리 모두의 희망찬 미래를 보장하는데 도움이 됩니다.”

출처: 세계보건기구 누리집

봄철 감염병 예방



새학기가 시작되고 활동량이 많아지면서 여러가지 감염병에 노출될 수 있습니다. 많은 사람들이 함께 활동하는 학교에서는 감염병이 쉽고 빠르게 전파될 수 있습니다. 나와 우리의 건강을 위해 감염병 예방수칙을 습관화하여 지키는 것이 중요합니다.

봄철 유행 감염병 ① 인플루엔자



인플루엔자(독감)는 인플루엔자 바이러스에 의한 호흡기 감염병으로, 매년 겨울철에 유행하지만 새학기가 시작되면서 많이 유행하기도 합니다. 감염된 환자의 호흡기로부터 비말(침)로 전파됩니다.

② 인플루엔자 증상은 어떨까요?



⑤ 인플루엔자 의심 증상이 있다면? 이렇게 대처하세요!



인플루엔자 관련 더 많은 정보를 확인하세요!

교육부 학생건강정보센터 누리집 | <https://www.schoolhealth.kr>
질병관리청 예방접종도우미 누리집 | <http://nip.kdca.go.kr>

봄철 감염병 예방

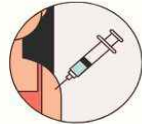


봄철 유행 감염병 ② 수두



- ✓ 수두는 어떤 질환인가요?
→ 대상포진 바이러스에 의한 질환으로, 주로 영유아나 초등학교 저학년 어린이에게 발생합니다.
- ✓ 어떤 증상이 나타나나요?
→ 미열을 시작으로 온 몸에 발진성 물집(수포)이 1주일 가량 발생합니다.
- ✓ 어떻게 전염되나요?
→ 물집(수포)에 직접 접촉하거나 호흡기 분비물(침방울 등)을 통해 전파됩니다.
- ✓ 수두에 걸리면 어떻게 해야하나요?
→ 전염성이 있으므로 모든 물집(수포)에 딱지가 생기고 새로운 발진이 생기지 않을 때까지 등교하지 않고 충분한 휴식을 취하도록 합니다.

인플루엔자, 수두 이렇게 예방해요!



예방접종 받기



올바른 손 씻기
(흐르는 물에 비누로 30초 이상)



기침예절 지키기
휴지나 옷소매로 코와 입을 가리기



마스크 착용하기
증상이 있을 때는 꼭!!

출처: 경상북도교육청 학교 감염병 예방 건강달력 / 질병관리청 "개학하면 꼭 알아야 하는 봄철 감염병 예방법(2탄: 수두, 로타바이러스 감염증)"

알레르기 질환



알레르기를 일으킬 수 있는 꽃가루, 미세먼지, 황사 등이 많이 발생하는 봄에는 알레르기 질환을 더욱 잘 관리하여야 합니다!



아토피 피부염

아토피 피부염은 특정 음식이 원인이 될 수도 있으며, 진드기나 꽃가루 같은 자극물질이 나, 환경적 영향이 원인이 되고 있습니다.

아토피 피부염의 특징은 피부가 붉어지고 가려우며 건조한 상태를 보이는 것입니다.

가려운 증상은 야간에 더 심해지고 가려운 부위를 긁으면 증상이 더 심해집니다.

천식



천식은 기관지에 생기는 알레르기 염증성 질환입니다.

일반적인 증상으로는 기침, 가래, 호흡곤란, 쌉쌉거리는 숨소리 등이 있으며, 특정한 상황에서 이전과 달리 증상이 악화되는 '천식발작'이 나타날 수도 있습니다.

이렇게 예방해요!



보습 및 피부 관리를 철저히!
(보습제는 하루 2번 이상, 목욕 직후)



실내 온도와 습도는
적절하게 유지하기!



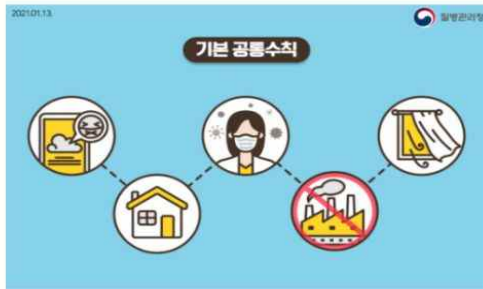
대기오염이 심한 날엔
외출을 자제하거나,
마스크를 착용하기!

출처: 세브란스병원 건강정보 홈페이지-건강미디어 '건강카드뉴스' / 질병관리청 홈페이지-알림, 자료 "(알레르기질환 일타강사) 천식"

봄철 불청객, 미세먼지!

미세먼지란, 대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 입자상 물질로 미세먼지는 사람의 머리카락 지름의 약 1/5~1/7 정도이며, 초미세먼지는 머리카락의 약 1/20~1/30에 불과할 정도로 매우 작습니다. 미세먼지는 **피부와 눈, 코 등에 물리적 자극을 유발**하고 크기가 매우 작아 **폐로 흡입**되어 호흡기에 영향을 주며, 신체 여러 장기에 **염증반응**을 일으킬 수 있습니다.

미세먼지 예방 건강수칙



- 외출 전 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 외출을 자제하고, 실외 활동량을 줄이세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요.
단, 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗도록 하고, 질식사하는 의사와 상의하여 착용하세요.
- 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.
- 실내에서는 주기적으로 환기하세요.

4/10



- 미세먼지 예보 관련 가정통신문을 확인하세요.
- 미세먼지 노출 후 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움증 등의 증상이 나타나면 병·의원을 방문하여 진료를 받으세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 격렬한 운동을 피하세요.

9/10

출처: 질병관리청 카드뉴스(봄철 불청객 미세먼지가 궁금해요 Q&A / 미세먼지 민감군별 건강수칙을 지켜주세요!)

서로의 경계 존중하기

우리 모두에게는 눈에 보이지 않는 '**경계**'가 있습니다.

상대방의 경계는 침범하지 않고 '**존중**' 하여야 합니다.

상대방의 경계에 들어가고자 할 때에는 반드시 '**동의**'를 구해야 하며,

상대방이 거절하더라도 그 의견은 '**존중**' 하여야 합니다.



'경계선'은 무엇인가요?



내 몸에 대한 '**경계선**'은

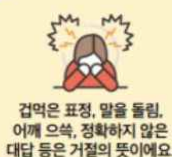
내가 편안하다고 생각하는 타인과의 거리입니다.

경계선은 사람마다 다르므로 들어가기 전에는 반드시 동의가 필요합니다.



'경계'를 존중하고 지키는 방법

'동의'는 어떻게 구하죠?



누군가 침해한다면 이렇게!



출처: 경상남도교육청 인권친화지도 "교실, 인권을 만나다."

안돼요! 마약류 오남용

약물이란, 우리 몸에 들어와서 육체적, 정신적으로 영향을 미치는 물질을 의미합니다.
그 중에서도 '마약류'는 **정신에 영향을 주는 물질**로 적은 양으로도 강력하게 통증을 진정시키고
마취를 할 수 있으며, 계속 사용하면 **습관성과 중독성**을 생기게 하는 물질입니다.
따라서, 오남용 하게 되면 신체적, 정신적 의존성을 유발하고 부작용이 발생할 수 있습니다.

마약류



공부잘하는 약?



ADHD(주의력결핍과잉행동장애) 치료제로
주로 사용되며, 증상이 없는 사람이 사용하게
되면, 여러가지 **부작용**이 생길 수 있는
항정신성의약품(마약류)예요!

부작용으로는?

두통, 정신질환, 자살 충동 등의 부작용이
나타날 수 있습니다!



중독성
의존성
내성
금단증상



호기심으로도
사용하면 안돼요!

출처: 제주특별자치도교육청 [초등용] 올바른 약물사용 및 마약류 등 유해약물 오남용 예방교육자료 / 한국마약퇴치운동본부, 마약퇴치전문교육원 "약물 오남용 예방 교육자료 교수안"

4월호

알

쓸

건

잡

학사전



왜? 커피를 마시면 잠이 안올까?



A

커피에는 '카페인'이라고 하는 성분이 있어요.

카페인을 뇌와 심장에 작용을해서 뇌를 깨우고



심장이 일을 많이 하게 해서 심장이 빠르게 뛰게돼요.

커피를 마시면 카페인 때문에 밤에도 심장과 뇌가 쉴 수

없어져요. 카페인 때문에 잠을 자지 못하면 뇌와 심장이 무

리하게 되어 쓰러질 수도 있어요.



카페인을 커피 뿐만 아니라 콜라와 초콜릿에도 들어있기

때문에 조심하여야 합니다!



더 많은 내용이 궁금하다면?



2025. 3. 28.

군산진포중학교장(직인생략)