



# 문정교육통신



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979

063) 221-8097(교무실), 224-5975(행정실)

## 분홍빛 노랑빛 봄이 오고 있어요

나무들은 초록 잎과 꽃망울을 터트릴 준비를 하고 있네요. 벌써 벚꽃이 활짝 그리고 목련과 개나리도 피었습니다. 그럼 함께 4월에 관심을 가져야 할 건강 이야기들은 무엇이 있는지 한번 살펴볼까요?

### 세계 보건의 날(4월 7일)

■ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건 위생 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 공중 보건의 성공을 돌아보며 **오늘날과 내일의 건강 문제를 해결하기 위한 많은 행동들에 동기를 부여할 수 있는 기회**로 삼아 지구상 우리 모두가 건강하게 살아가기 위해 주제로 정하였습니다.

■ **건강은 인간의 권리입니다.**

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

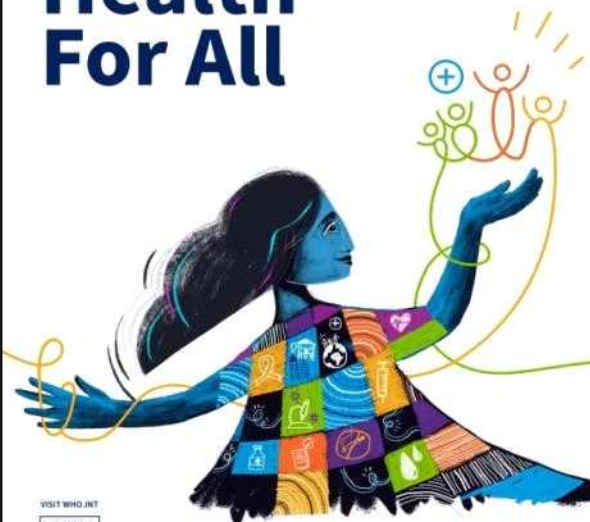
■ **질병은 예방할 수 있습니다. 건강에 대한 관심과 질병예방 공부**는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

### 미세먼지 높은 날 행동요령

- 미세먼지 농도가 높은 날은 **외출을 자제**
- 외출 시 **황사용 마스크 착용**, 렌즈 대신 안경 착용
- 외출 후에 **손, 발, 얼굴 씻기**
- 눈의 건조 증상 있다면 **인공눈물로 씻어 내기**
- 물 많이 마시기**, 실내 습도 조절
- 과일, 채소류는 충분히 씻어 먹기



## Health For All



VISIT WHO.NET



장시간 실외활동 자제



외출 시 식약처에서  
인증한 보건용마스크 착용



외출 후  
손, 얼굴 깨끗이 씻기



충분한 수분섭취



과일, 채소 등  
충분히 씻어 먹기



창문을 닫아 외부의  
미세먼지 유입을 차단

## 봄철 감염병 예방



### 수족구병이란?

수족구병은 주로 5세 이하 영유아에서 많이 발생하며 학생 및 성인에서도 발생하지만 증상은 경미합니다. 콕사키바이러스나 엔테로바이러스 감염에 의해 발생하는 감염병으로 어린이집, 유치원 등 보육시설에서 주로 발생합니다.



### 유행성이하선염이란?

볼거리라고도 불리며, 주로 영유아나 초등학교 저학년 어린이에서 발생합니다. 약 2주 정도의 잠복기를 가진 후 발열, 두통, 근육통 등과 함께 귀밑 침샘(이하선)이 붓고 통증을 느끼게 되는 질환으로 사람 간 호흡기 분비물을 통해 감염됩니다.

#### • 수족구병·유행성이하선염 공통 예방수칙 •



#### 올바른 손씻기

흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 꼼꼼하게 손 자주 씻기



#### 올바른 기침예절

가식, 재채기를 할 때 휴지, 옷 소매로 입과 코 가리기



#### 접촉 최소화

의심되면 바로 진료, 타인과의 접촉 최소화



아이들이 실천할 수 있도록 부모님의 건강수칙 교육이 반드시 필요합니다!

## 디지털 성범죄 예방

“디지털성범죄”란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

### ☀ 전문가가 전하는 디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방법

“피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니든 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. 피해 사실을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이다. 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다. 그리고 **디지털 성범죄 피해자를 지원하는 기관에 연락**하길 바란다. 삭제 지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 **무료로** 불법 유포 명상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 **전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스** 등도 지원받을 수 있다.”

출처: 한국사이버성폭력대응센터 활동가

## 4월 건강관리 어떻게 할까요?



\* 미세먼지가 있는 날은 실외 활동을 피하기  
\* 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!



\* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음.  
\* 모자와 선크림 사용해 피부를 보호하자.



\* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치를 합니다.



\* 향사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음  
\* 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.



\* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기  
\* 야채와 과일을 많이 먹기.



\* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.

## 세균을 씻자

여러분의 건강을 위협하는 각종 감염성 질환  
손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!

2023. 4. 3.

전주문정초등학교장