



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.

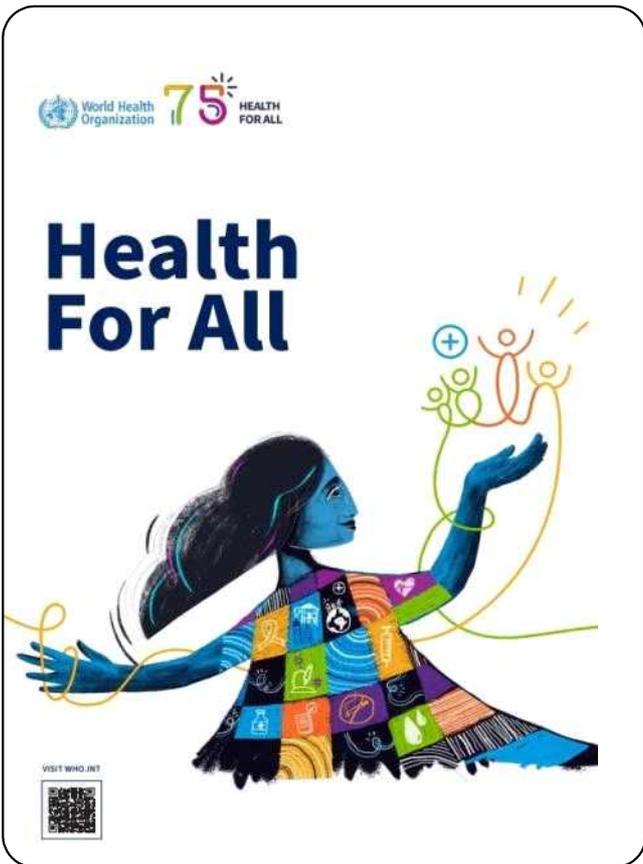
■ 건강은 인간의 권리입니다.

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**



장시간 실외활동 자제



외출 시 식약처에서 인정한 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

기침, 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 연락하길 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