



주체적인 미래의 주인공을 키우는 문정교육

4월 보건소식



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979 063) 221-8097(교무실), 063) 224-5975(행정실)

4월 7일은 보건의 날

매년 4월 7일은 국민의 보건의식을 높이기 위하여 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.

올해의 주제는 '나의 건강, 나의 권리'입니다.

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.

백세시대... 평생 건강습관을 만들어요.

초등학교 때 배워서 만든 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.
우리 함께 나의 평생 건강을 위한 생활습관을 계획하고 꾸준히 실천해요!!

알레르기 비염

알레르기 비염이란?

코점막이 특정한 물질 때문에 과민반응을 일으키는 질환입니다.

- ▶ 짧은 기간 잠깐씩 나타나는 간헐적 알레르기비염
- ▶ 증상이 한 달 이상 지속되는 지속성 알레르기비염
- ▶ 특정 계절에만 나타나는 계절성 알레르기비염
- ▶ 증상이 일년내내 지속되는 통년성 알레르기비염

알레르기 비염 증상

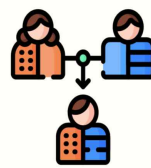
1. 대표적인 증상 : 재채기, 콧물, 코막힘

- 연속적, 발작적 재채기
- 맑은 콧물, 코막힘
- 눈과 코 부위의 가려움

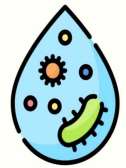
2. 알레르기 비염 증상의 순서

코막힘 ▶ 콧물, 재채기 ▶ 눈물, 두통 ▶ 후각감퇴 ▶ 폐쇄성 비염

알레르기 비염의 원인은 무엇일까?



유전적 요인



환경적 요인

부모로부터 알레르기 체질을 물려받은 사람이 주위 환경의 알레르기 유발 물질을 만나 증상이 발현됩니다.

* 알레르기비염은 기후변화, 감기, 오염된 공기, 스트레스로 악화될 수 있어요.

알레르기 비염 진단

감기와 구분과 정확한 진단을 위한 피부반응, 혈액검사가 필요합니다.

- 감기 : 10일 이내 완치, 근육통, 발열 등 전신질환 동반
- 알레르기비염 : 근육통, 발열 등 전신질환 없음
맑은 콧물, 재채기 등이 3개월 이상 지속

알레르기 비염 예방관리수칙

- ▶ 실내는 청결하게 유지하고, 대기 오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용해요!
- ▶ 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피.
- ▶ 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요.
- ▶ 감기예방을 위하여 손을 잘 씻어요.
- ▶ 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요.



볼충 감염병 예방 (수두, 유행성이하선염)

수두와 유행성이하선염은 집단감염을 일으킬 수 있기 때문에 확진자는 **전염기간**동안 등교중지를 해야합니다.

수두

수두란?

감염자와 직접 접촉하거나 환자의 기침, 물집에서 공기중으로 나온 바이러스에 노출되었을 때 감염.
(주로 4-6세 소아에서 발생)

수두의 증상

수두의 잠복기는 14-16일이며, **총 3단계**에 걸쳐 진행됩니다.

- 1단계** 권태감과
미열이 나타나는 전구기
- 2단계** 반점, 수포 등이
머리→몸통→사지로
진행되는 발진기
- 3단계** 모든 병변에
딱지가 생기는 회복기



수두의 격리기간(등교중지 기간)

모든 수포에 딱지가 앉을 때까지 (딱지가 생기지 않으면 24시간 이상 새로운 발진이 없을 때까지)

유행성이하선염

유행성이하선염이란?

볼거리라고도 불리며 호흡기 분비물을 통해 바이러스가 전파되어 감염. (주로 4-6세 소아, 13-18세 청소년에서 발생)

유행성이하선염의 증상

14-18일의 잠복기를 거친 후에 **발열, 두통, 근육통, 구토** 등의 증상이 1-2일 나타나며, 보통 **귀밑 침샘(이하선)의 부종**이 2일 이상 지속됩니다.



격리기간(등교중지 기간)
이하선염 증상 (이하선 부종)
발현 후 5일까지

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?

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

또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 나의 의사 표현을 분명히 하고 상대방의 의사도 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기
(상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기

2024. 4. 2.

전주문정초등학교장