



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”

4월 보건소식

제 2016 - 65호

발송일 2016. 4. 8.

발송처 군산푸른솔초

문의전화 460-1707



「4월의 건강은 3B의 실천으로」

4월의 순우리말은 '잎새달' 입니다. '잎새달' 은 물오른 나무가 잎새를 피워내는 달이라고 하여 붙여진 이름이라고 합니다. 겨우내 움츠렸던 대지에 생기가 피어오르듯 우리 몸의 세포에도 에너지가 생기도록 3B의 생활습관을 제안합니다. 3B란 에너지 대사에 관여하는 비타민B(vitamin B)의 섭취, 규칙적인 아침식사(Breakfast) 습관, 긴장된 근육을 풀어주는 스트레칭(Body stretching)을 의미합니다. 4월의 건강생활을 위하여 3B를 열심히 실천하는 푸른솔초등 어린이가 되도록 합시다.



건강생활수칙을 실천해요



새 봄을 건강하고 명랑하게.. 4월은 아침과 저녁의 일교차가 심하고 날씨 변화가 심하여 감기와 같은 질병에 걸리기 쉽습니다.

■ 입었다 벗었다 할 수 있는 외투를 준비하여 입습니다.

아침에 등교할 때는 따뜻하게 입고, 낮 동안 따뜻한 햇살 아래서는 벗을 수 있어서 몸의 체온을 조절 할 수 있어요.

■ 하교 후에는 반드시 손과 발을 깨끗이 씻어 줍니다. 바람이 많이 불어요. 가끔씩 중국에서 날아온다는 ‘황사’ 도 생기죠.

■ 아침 식사를 반드시 하고 등교합니다.



건강을 위한 10가지 실천 수칙

1. 손 자주 씻기
2. 아침식사 꼭 하기
3. 규칙적으로 운동하기
4. 하루 네 번 이상 이 닦기
(식후, 잠자기 전엔 꼭 닦기)
5. 잠을 충분히 자기
6. 채소와 과일 충분히 먹기
7. 짜고, 맵고, 단 음식은 적게 먹기
8. 충분한 수분 섭취(1일 5컵 이상)
9. 패스트푸드, 탄산음료 덜 먹기
10. TV, PC 사용과 게임은 정해놓은 시간 안에 마치기

손만 잘 씻어도 감염병의 70%를 예방! 꼭 기억하세요.

◆ 사람의 손은 각종 유해세균에 가장 많이 노출됩니다.

◆ 병균은 자신의 손을 통해 입, 눈이나 코로 감염되기 쉽습니다.

◆ 또한 자신이 만진 물건이나 음식물을 통해 다른 사람에게도 병을 옮길 수 있습니다.



학교에서 병원진료가 필요한 경우

■ 응급하지는 않지만 병원진료가 꼭 필요한 경우에는
- 보건실에서 1차로 응급처치를 하고 담임교사는 보호자에게 연락하여 보호자와 병원진료 받도록 안내합니다.

■ 움직이기 어려운 위급상황 발생 시에는
- 보호자에게 연락한 후 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 곧바로 신속히 후송할 것입니다.

☞ 안전하게 행동하기

- 친구들과 난폭한 행동, 심한 장난을 하지 않기
- 주머니에 손을 넣고 다니지 않기
- 계단을 뛰어다니거나 두 칸씩 건너뛰지 않기

봄철의 불청객 - 황사 예방수칙

■ **미세먼지 차단:** 황사가 실내로 유입되지 않도록 가장 먼저 창문부터 점검해주고 창문 안쪽의 먼지를 물걸레로 닦아내고 청결을 유지하며 건조하지 않도록 관리합니다. 가슴기를 틀어두거나 젖은 수건을 걸어 습도(40~50%)를 유지합니다.

■ **황사마스크 착용:** 황사가 심한 날에는 가급적 외출을 삼가는 것이 가장 좋습니다. 하지만 부득이하게 외출을 해야 하는 경우에는 피부와 호흡기가 노출되지 않도록 마스크와 모자를 착용하고 긴소매 옷을 입도록 합니다.

☞ 미세먼지 예보 사이트 및 무료문자서비스 신청
- <http://www.airkorea.or.kr/>

흡연예방



◆ 학교는 절대금연구역(국민건강증진법) ◆

- 운동장 포함 학교 전체(위반 시 벌금 10만원)
- 교문 밖 50m까지(위반 시 벌금 5만원)
- 교직원, 학교방문객은 물론, 공휴일 학교운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.(시보건소에서 담당)



교육활동이 이루어지는 학교에서
금연을 하는 것은 당연한 것입니다.

◆ 담배의 해로운 3대 화학물질 ◆

니코틴

1. 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질입니다.
2. 말초 혈관을 수축시켜 혈액의 흐름을 방해합니다.
3. 혈관벽을 손상시켜 동맥 경화증을 일으킵니다.



타르

1. 각종 독성 물질과 발암 물질을 포함하고 있습니다.
2. 하루에 한갑씩 1년동안 피우다면 종이컵에 가득 찰 정도의 타르를 먹는것과 같습니다.



일산화탄소

1. 혈액의 산소 운반을 방해하여 뇌의 만성 저산소증을 일으킵니다.
2. 기억력이 나빠지고 학습능력이 떨어집니다.
3. 항상 피곤을 느끼며, 중풍을 일으키기도 합니다.



성폭력예방



내가 싫다고 하는데도 누군가가 내 몸을 만지거나, 옷을 벗기거나, 자기 몸을 만져달라고 하는 등의 행동을 성폭력이라고 합니다. 그럴 땐 싫다고 말하고 빨리 그 자리를 피하세요.

■ 어둡고 가려져있어요.(위험한 장소)

학교에서	집으로 가는 길
<ul style="list-style-type: none"> • 사람들이 잘 드나들지 않는 빈 교실 • 잘 보이지 않는 건물 뒤편 • 교실 건물과 떨어져 있고 잘 보이지 않는 운동장 구석 	<ul style="list-style-type: none"> • 가로등이 없거나 어두운 좁은 골목길 • 숨을 곳이 많은 골목길 • 주차된 차들로 입구가 잘 보이지 않는 건물 • 항상 문이 열려있고 복도나 계단이 어두운 건물

♡ 거절해도 괜찮아~

모르는 사람이 도와달라고 하거나, 돈이나 선물을 준다고 할 때 “부모님 허락 없으면 안돼요.” 라고 말하세요. 보통의 어른들은 힘이 없는 어린이에게 도움을 청하지 않고, 이유 없이 선물을 주지 않습니다.

연장악습시 응급처치 방법

- ▶ **멀미를 하는 아동**은 집에서 미리 멀미약을 먹습니다.
- ▶ **피부에 상처가 생기면** = 이물질이 묻었을 때는 물에 깨끗이 씻고, 소독약이나 연고를 바르고 1회용 밴드를 붙입니다.
- ▶ **코피가 날 때** = 머리를 약간 **앞으로 숙이고** 콧멍을 아랫부분을 엄지와 검지로 꼭 눌러줍니다
- ▶ **눈에 이물질이 들어갔을 때** = 깨끗한 물로 씻어 줍니다. 눈은 절대로 비비지 않으며 충혈, 통증, 시력 이상이 있으면 즉시 병원에 갑니다.
- ▶ **삔었을 때** = 냉찜질 후 탄력붕대로 감습니다. 통증이 심하거나 움직이지 못 할 때는 병원에 갑니다.
- ▶ **벌에 쏘이면** 침을 제거하고(카드 활용) 냉찜질을 하거나 약을 바릅니다. = 호흡곤란 현기증이 있으면 '벌독 알레르기' 이므로 즉시 병원에 갑니다.

기침 예절법



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.



티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.



자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.

