

매일 나의 건강상태 확인하기



매일 아침 '건강상태 자가진단' 어플로
나의 상태를 확인해요.



- ◆ 코로나19 임상증상: 발열(37.5°C이상), 기침, 호흡곤란, 두통, 목아픔, 후각·미각상실 등
- ◆ 오미크론 변이 임상적 특성:
무증상(40~50%), 대체로 인후통, 발열, 두통, 기침 등 대부분 경증, 평균 5.5일 증상 지속
- ◆ **확진** 통보 받은 경우: **자가진단 앱**에서 **방역기관 통보내역 입력하기**



마스크 착용



거리두기



손씻기



기침예절



건강체크

4월 7일은 세계 보건의 날



2022년 세계 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는 **"우리의 지구, 우리의 건강"**로 인간과 지구를 건강하게 유지하고, 웰빙에 초점을 맞춘 사회를 만드는 운동에 집중한다고 합니다. WHO는 매년 전세계적으로 1,300만 명 이상의 사망자가 피할 수 있는 환경적 원인으로 인한 것으로 추산하고 있습니다. 여기에는 인류가 직면한 가장 큰 건강 위협이 되는 기후 위기가 포함되며, 기후 위기도 건강 위기입니다. 우리의 건강을 위해 기후변화 위기에도 관심을 가져보세요.

지구 환경을 위해 내가 할 수 있는 일을 찾아 실천해보면 어떨까요?

봄철 피로증후군, 춘곤증

환절기에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 일시적인 증상으로 나른함, 피로감, 졸음 이외에도 집중력 저하, 권태감, 식욕부진, 소화불량, 현기증 등이 나타날 수 있습니다.

- ① 에너지 대사에 관여하는 **비타민B(녹색 채소, 우유, 콩, 토마토, 굴, 조개, 연어 등)**의 섭취하기
- ② 규칙적인 **아침 식사 습관** 갖기
- ③ 긴장된 근육을 풀어주는 **스트레칭**으로 춘곤증을 이겨내 보세요.

또래 성폭력 예방

● 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다. 친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이할 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
- 불편한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 않도록 말하고, 즉시 선생님께 알리기



● 또래 성폭력을 예방하기 위해

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

함께하는 흡연예방교육

담배 연기 속에 들어있는 수천여 종의 독성 화학물질이 **호흡기에 직접 피해**를 주며, 폐혈관을 통해 온몸을 순환하면서 **모든 장기에 암이나 각종 질병**을 만듭니다.

- 아동·청소년의 세포, 조직, 장기는 아직 완전하게 **성숙하지 않은 상태**이므로, 성숙한 세포나 조직보다 **더 심한 손상**을 입게 되어 **성장에 방해**가 됩니다.
- 아동·청소년의 흡연은 이른 나이에 시작되었기 때문에 전체 **흡연 기간이 길어지게 하고, 흡연량도 더 많아지게 되므로** 피해가 더 커집니다.
- 건강한 시기의 아동·청소년들은 성인과 비교해서 흡연으로 인한 특별한 신체적 증상을 느끼지 못하는 경우가 많아 흡연을 지속하는 경우가 많습니다.

☞ 담배를 피우면 이런 것을 먹는 것과 같아요.

