

4월 욕구 보건소식지

분홍빛, 노랑빛으로 물드는 계절입니다.
긴긴 겨울이 떠나기 아쉬운지
꽃샘추위가 우리의 외투를 붙잡고 있지만
나무들은 초록 잎과 꽃망울을
터트릴 준비를 하고 있네요.
곧 있으면 따뜻한 봄기운이 완연할 것입니다.

싱그러운 봄이 찾아오는 4월에는
어떤 건강이야기에
관심을 가져야 할지
함께 살펴봅시다.

4월 건강관리 어떻게 할까요?



미세먼지가 있는 날은 실외활동 피하기
외출 시에는 꼭 마스크 착용

봄 햇살은 자외선 지수가 높음
모자와 선크림을 사용해 피부를 보호하자!



외출해서 돌아오면 얼굴, 손등
피부를 깨끗하게 씻고 양치질을 합니다.

황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음
더러운 손으로 눈을 만지지 않기



물을 자주 마시고 아침밥 꼭 먹기
야채와 과일을 꼭 챙겨먹기



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. 올해의 주제는 "더 공정하고 건강한 세상 만들기. Building a fairer, healthier world" 입니다.

모든 나라에서 국민의 건강한 삶을 보장하기 위해 의료 보험제도를 도입하면서 국민의 건강권 향상에 많은 진전이 있었습니다. 하지만 여전히 세계 절반의 인구는 아직도 필요로 하는 건강 서비스를 받지 못하고 있어 불평등을 보이고 있습니다.

건강은 인간의 권리입니다. 모든 사람들은 그들 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

우리나라에서는 학생 건강검진과 소변검사, 구강검사를 실시하여 아프기 전에 건강한지 여부를 알게 하고 스스로 건강관리를 하게 하며, 질병이 있는 경우 조기발견하여 치료할 수 있도록 하고 있습니다.

질병은 예방할 수 있습니다. 건강에 대한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기관리를 하기 위해서 꼭 필요합니다.

학교 금연구역 안내



2012년 4월 1일부터 금연구역이 운동장을 포함한 학교 전체로 확대

2012년 4월 1일부터 금연구역을 운동장을 포함한 학교 전체와 절대정화구역(학교 출입문으로부터 50m까지의 지역)까지 절대 금연구역으로 지정되어 흡연이 금지되었습니다.

금연구역에서 흡연하는 경우 10만원 이하의 과태료 부과
(국민건강증진법 제34조)

교직원뿐만 아니라 공휴일 학교 시설 이용자, 학교 방문객 및 학부모 등 모두에게 해당이 되며 금연구역에서 흡연하는 경우, 10만원 이하의 과태료가 부과됩니다.

벌레에 물리지 말아요.



지카바이러스 감염증

- 중남미 유행지역을 방문하여 숲모기에 물려 감염
- 여행기간 중 모기장이 있고 냉방이 잘 되는 숙소에서 생활하며 외출 시 긴 옷을 착용합니다.
- 주요 증상 : 지카바이러스 감염증 발생 국가를 여행한 경우 귀국한 뒤 2주 이내 발열, 발진, 관절통, 근육통, 결막염, 두통이 발생하면 의료기관을 방문하여 최근 여행력을 의료진에게 알려야 합니다.



중증열성혈소판감소증후군(SFTS)

- 작은소참진드기에 물려 감염
- 진드기의 활동 시기는 4~11월, 집중 발생시기는 5~8월 사이
- 산과 들판의 풀숲에 살고 있으며, 집 주변에서 흔히 보이는 집먼지 진드기와는 다릅니다.
- 주요 증상 : 발열과 소화기증상(식욕저하, 설사, 구토 등), 두통, 근육통, 자반증, 혈소판 감소 등 야외활동을 한 뒤 원인 불명 고열 시 지체없이 병원을 방문해야 합니다.
- 예방법
 - 풀이나 들판에 맨살 노출하지 않기
 - 풀밭 위에 옷을 벗어 놓지 않기
 - 돗자리에 앉고, 사용 후 세척하여 햇볕에 말리기
 - 풀숲에 앉아서 용변을 보지 않기
 - 등산 등 야외 활동을 할 때 기피제를 뿌리거나 긴 소매, 양말 착용하기
 - 야외 활동 후 옷을 털고 세탁하며 반드시 목욕하기

카페인이 인체에 미치는 영향



최근 조사에 의하면 중학생 절반 가량이 커피를 마시는 것으로 나타났습니다.

우리가 무심코 소비하는 과자, 빙과류, 진통제 등을 살펴보면 많은 카페인과 당분이 함유되어 있는 것을 알 수 있습니다.

1. 중추신경 자극제

부신을 자극하여 호르몬인 아드레날린, 노르아드레날린을 분비하게 하여 뇌, 심장 골격근, 신장의 활동을 촉진

2. 위산 분비 촉진

3. 과도 섭취시 체내에서 칼슘과 철분의 흡수 저하

다량의 카페인 섭취 시 골다공증, 빈혈 유발

4. 키의 성장과 카페인의 상관관계 유의미 보고

카페인 자체가 성장을 억제하기 보다는 카페인을 많이 섭취할 경우 다른 음식에 함유되어 있는 칼슘 및 철분 흡수를 방해하여 성장 발달에 영향을 끼칠 수 있음

디지털 성범죄 예방



디지털 성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 협박, 전시, 판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

전문가가 전하는 디지털 성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방법

"피해를 인지했다면 본인이 피해자이던 피해자가 아니던 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. 피해 사실을 알게된 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 지원사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 무료로 불법 유포 영상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 전문 상담과 의료비, 무료 법률서빙 등도 지원받을 수 있다."



4월 보건 퀴즈



아래의 퀴즈를 풀고 정답을 적은 종이를 보건실 안쪽문 옆에 비치한 보건퀴즈함에 넣어주세요! 추첨을 통해 작은 선물을 드립니다~

1. 2012년 4월 1일부터 ()와 ()까지 절대금연구역으로 지정되어 흡연을 금지하고 있다.

2. 중남미 유행지역 방문 후 귀국한 뒤 2주 이내 발열, 발진, 관절통, 근육통, 두통 등 증상이 발생했을 때, 의심할 수 있는 질환은? ()

3. 우리가 무심코 소비하는 과자, 빙과류, 진통제 등을 살펴보면 많은 ()과 ()이 함유되어 있는 것을 알 수 있다.

2021. 4. 20.

옥구초등학교장