



4월 보건소식지

2019 제22호
교장 문병기
교감 이경자
☎ 287-9892

상관중학교 교우 여러분!

온갖 꽃들이 활짝 웃는 4월입니다. 어느 새 새 학
년에도 적응하고, 새 친구들과 즐거운 학교생활을
하고 계신 모습을 보니 선생님의 마음이 더 행복해
집니다. 올해는 4월까지도 꽃샘추위가 길었고, 심각
한 미세먼지와 초미세먼지, 밤과 낮의 심한 일교차
가 지속되고 있어 개인위생관리를 철저히 해야 인플
루엔자, 다래끼, 눈병 등의 감염질환을 예방할 수
있습니다. 매일 귀가 후 목욕하기, 주 2회 땀 흘리는
운동하기, 스마트폰 덜 보기 등을 통해 건강한 정신과 신
체를 유지하시기를 기대합니다. 예쁜 꽃처럼 건강하게 활
짝 웃고 생활할 수 있는 우리가 됩시다!

- 보건교사 박그레이스

4월 7일은 세계 보건의 날

세계보건기구에서 1948년 이래 해마다 기념하는 “세계 보
건의 날” 행사의 목적은 매년 유엔세계보건 기구가 가장 우
려하는 구체적인 보건주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하
는데 있습니다.

2019 올해의 주제는 “보편적 건강보장 즉 누구나 건강하도
록 지지해주자”입니다.

우울증 예방



양성평등 교육

어른들의 편견과 고정관념은 아이들의 능력을 각자의 소질
과 적성에 맞추어 최대한 신장, 개발하지 못하게 합니다.

미혼남녀에게 설문조사 결과 남자는 원하는 배우자상 중
‘능력 있는 여자’를 선호하며, 여자에게 원하는 배우자
상은 ‘자상하고 가정적인 남자’를 선호한다고 합니다.
이제 여자는 가정과 일을 동시에 잘하고, 남자는 가정에
적극적으로 참여해야만 하는 시대입니다.

어려서부터 남자와 여자를 지나치게 구분해서 키우는 것은
바람직하지 못합니다.

부모님들의 작은 생각과 행동의 변화가 자녀들의 능력을

감염병을 예방합시다.

독감, 수두, 유행성 각결막염, 아폴로 눈병, 유행성 이하선염(볼
거리), 감기 등은 초등학교생들에게 발생할 수 있는 감염병입니다.

특히 봄철엔 독감이나 수두, 볼거리 등이 유행하는 시기이므
로 손씻기, 손으로 코와 입 만지지 않기 등을 꼭 지킵시다.

감염병에 걸린 아동이 학교에 오게 되면 친구들에게 감
염되므로 반드시 등교중지 해야 합니다

* **감염병이 의심되면:** 학교에 오지 말고 빨리 병(의)원에서
의사의 진료를 받습니다.

* **감염병에 걸렸다면:** 집에서 쉬며, 반드시 다 나은 후에
학교에 와야 합니다. (학원도)

☞ 병명과 등교중지 기간이 적힌 의사소견서를 학교에 내
면 출석처리 됩니다.

**손씻기는 감염병의 예방의 시작이며,
가장 좋은 방법입니다.**



황사와 고농도 미세먼지 주의

☞ 황사는 중국 북부나 몽골 황토지대에서 만들어진 모래
먼지가 우리나라로 불어오는 흙먼지 바람으로 자연적으로
발생하며, 미세먼지와 초미세먼지는 피부, 머리카락, 폐로
한번 유입되면 빼낼 수 없고 뇌혈관까지 순식간에 이동
하여 각종 암, 뇌경색, 우울증, 정신분열증, 비만 등 온갖
병을 일으킵니다.

1. 미세먼지 경보가 있을 때는 콘택트렌즈 대신 안경을 끼는
편이 좋습니다.
2. KF80 이상의 미세먼지 차단 전용 마스크를 착용합니다.
3. 미세먼지가 심한 날에는 되도록 니트를 입지 않는 것이 좋
고, 면이나 폴리에스테르처럼 투박한 소재의 옷을 입습니다.
4. 야외 활동을 최소화하며 외출을 하지 않는 것이 좋고, 미
세먼지가 심할 때는 되도록 실내에서 운동합니다.
5. 현관 밖에서 옷, 바지단까지 온몸을 툭툭 털고 집 안에
들어가야 실내로 유입되는 먼지를 줄일 수 있습니다.
6. 집에 들어오자마자 무조건 손과 얼굴을 씻고 양치질을 하
며 흐르는 물에 코를 풀며 씻어 내는 것도 미세먼지를 제거하
는 데 효과적입니다. 가능하면 샤워나 목욕을 하십시오.
8. 외출 후 귀가 시 입은 옷을 옷장에 다시 넣거나 다른 옷
과 함께 두지 말고 바로 세탁하는 것이 좋습니다.
9. 아이들은 계단을 오르내릴 때 난간을 자주 잡으므로, 난간
과 문 손잡이 등의 먼지를 잘 닦아주십시오.

크게 확대시키고 변화시킵니다. 또한 단정한 외모는 남녀가 모두 갖추어야 할 덕목입니다.

일과 채소를 평소보다 더 많이 먹는 게 좋습니다.

11. 청소는 분무기로 바닥에 물을 뿌린 후, 물걸레질로 닦아내듯이 창틀까지 꼼꼼히 청소합니다.

<부모님을 위한 성교육>

부모님! 아이와 함께 성장해 주세요

- ▶ **우리 아이는 부모님의 생각보다 더 빨리 성장하고 있어요.**
 - 성에 대한 대화는 솔직하고 진지하게 합니다.
 - 어색하다고 장난스럽게 설명하면 성에 대해 잘못된 판단을 할 수 있습니다.
 - 정확한 정보를 자연스럽게 설명해 주는 것이 좋습니다.
- ▶ **엄마와 아빠의 모습을 보고 배워요.**
 - 부모님의 사랑하는 모습과 존중하는 태도는 자녀에게 가장 좋은 성교육입니다.
 - 성에 대한 느낌과 가치관은 부모님을 보고 가장 먼저 배웁니다.
- ▶ **이제는 아이의 사생활도 보호해 주세요.**
 - 아무리 부모와 자녀의 관계라도 사생활은 보호해 주는 것이 좋습니다.
 - 자녀 방에 들어갈 때 노크를 하고 자녀의 물건을 함부로 만지지 않는 것이 좋습니다.

소아 비만 예방은 운동으로 극복

▶ 운동은 꼭 해야 하나요? 왜 운동이 중요하나요?

- ① 운동을 하면 성장호르몬이 증가 → 성장호르몬은 성장판을 자극하여 뼈와 골격근 형성을 촉진 → 혈액순환을 촉진 → 세포에 충분한 영양을 공급하니 자연히 키가 큼니다.
- ② 자연이 선사한 햇빛으로 몸에서 만들어내는 영양소 비타민D, 저염식은 내장지방을 줄인다.
- ③ 기초대사량에 영향을 미치는 근육!

운동으로 근육량이 늘면 기초대사량은 그에 비례하여 증가한다. 지방과 근육의 에너지 소비에는 큰 차이가 있는데, 근육은 지방의 7배의 에너지를 소비한다. 따라서 같은 몸무게라도 근육이 많으면 살이 덜 찌는 체질이 되는 것이다.

④ 많은 당을 소모하는 근육!

음식물을 섭취하면 인슐린이 당 수성체를 자극, 포도당을 글리코겐으로 바꿔 간과 근육의 에너지로 저장한다. 그런데 간은 크기가 제한되어 있어 결국 가장 많은 당을 소모하는 곳은 근육이다. 그러나 근육이 줄어들면 당 수성체의 활성이 줄어들고 당 소모도 그만큼 줄어 결국 남은 당은 중성지방 형태로 전환되어 몸에 축적된다. <생로병사의 비밀에서>

♥ 개인 물통(컵)을 가지고 다닙시다.

- 환경과 건강을 위해 일회용 종이컵을 사용하지 맙시다.
- 친구들과 함께 사용하면 감기 등 병이 옮을 수 있고, 물을 자주 마시면 감기 예방과 치료, 비만, 정신건강, 미세먼지 예방에 정말 좋아요.
- 자신의 컵(물통)은 자기만 사용합시다. 양치겸용. 깨지지 않는 가벼운 스텐컵이면 더욱 좋겠어요.

10. 수분이 부족하면 기관지와 코 점막이 말라 미세먼지가 더 쉽게 체내로 들어갑니다. 수분을 자주 섭취하게 해 주시고, 과

성희롱 · 성폭력 117

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람의 심정이 용서 할 수 없을 정도의 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 **차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야** 합니다.

- 청소년 긴급전화: 117
- 여성 긴급전화: 1366(www.taiwha.or.kr)
- 한국 성폭력 위기센터: www.rape119.or.kr
- 내일 여성 센터: www.tacteen.net
- 중앙 아동학생 예방 센터: www.korea1391.org

"호기심에서 본 음란물", 누가 피해를 볼까요?



사춘기에 성적인 호기심이 생기는 것은 자연스러운 성장과정 중의 하나입니다. 그러나 음란물로 성적인 호기심을 해결하다 보면 성에 대한 잘못된 정보로 인해 생각과 행동에 나쁜 영향을 주게 됩니다. 음란물을 보면 만지고 싶고 실제로 해보고 싶은 마음이 생길 수 있습니다. 상상은 충분히 할 수 있지만 실제로 옮기는 것은 범죄가 된다는 것을 인지시켜 주세요. 혹시라도 누군가를 만졌다면 최대한 빨리 진심으로 사과하도록 합니다.

흡연으로 인한 정신적인 손실

최근 흡연, 마약, 스마트폰, 게임 등의 중독현상이 사회적으로 심각해졌습니다. 정신과에서는 담배를 끊지 못하는 사람들을 마약중독 환자로 분류하여 치료하고 있습니다. 담배를 피우면 그 속에 있는 니코틴에 의하여 습관성 중독이 생기는데 이때 담배를 끊으면 금단증상이 일어나 고통을 받게 됩니다. 나와 이웃을 위해 담배는 무조건 끊어야 합니다.

- 학생건강정보센터 <http://schoolhealth.kr> / 학교성교육자료실
※ 인터넷 유해정보 차단 S/W 보급 홈페이지 : 그린아이넷 (www.greeninet.or.kr) - U-안심알리미 서비스(초등) 활용

2019년 4월 4일

상관중학교장 직인생략