



## 4월 7일은 “세계 보건의 날”

세계보건기구(WHO)의 2025년 세계 보건의 날 주제는 '건강한 시작, 희망찬 미래'입니다.

올해 주제는 산모와 신생아의 예방 가능한 사망을 종식하고 장기적인 여성 건강에 대한 노력을 촉구시키기 위해 선정되었습니다.

## 건강생활을 위한 안내

새 학기를 맞은 지 한 달이 지났습니다. 긴장되고 설레는 3월을 씩씩하게 보낸 친구들에게 박수를 보냅니다.  
1년 동안 건강한 생활을 이어나가기 위한 건강정보를 함께 알아볼까요?

2025.3.5. **○학생편○** 질병관리청

**안전하고 건강한 스스로를 만들어요!**

- 1 개인 위생수칙 준수**  
+ 올바른 손씻기, 기침예절, 마스크 착용 등 생활화하기
- 2 건강한 생활 습관**  
+ 충분한 수면과 균형 잡힌 식사로 면역력 유지하기  
+ 알레르기 정보 선생님께 알리고, 원인식품 피하기
- 3 비만 예방 실천**  
+ 건강한 식단으로 추가공식품 섭취 줄이기
- 4 안전사고 예방**  
+ 야외 활동 시 안전장비 착용 등 안전수칙 준수하기  
+ 사고 발생 시 응급조치 후 119 신고로 도움 요청하기

2025.3.5. **○학부모편○** 질병관리청

**안전하고 건강한 우리 집 만들어요!**

- 1 건강 상태 관리**  
+ 균형 잡힌 식단 제공과 올바른 위생습관 지도하기  
+ 알레르기, 천식 등 건강문제 학교에 알려주기
- 2 예방접종 정보 확인**  
+ 접종 일정 확인하고, 필수 예방접종 맞히기  
+ 학교나 보건소의 무료 접종 적극 활용하기
- 3 안전수칙 지도**  
+ 야외활동 시 교통 안전수칙 준수하도록 지도하기  
+ 안전장비를 마련하고, 안전장비의 중요성 인식시키기

(자료출처: 질병관리청)

## 봄철 알레르기 예방 안내

----- 1 -----

아름다운 자연이 깨어나는 “봄”이 다가왔습니다.  
하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은 않을 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알레르기가 더 심해지기 때문입니다.

알레르기 증가

----- 2 -----

**알레르기 비염**

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈의 가려움증, 코막힘의 주요증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있어요.

마스크 착용

외출시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.

----- 3 -----

**알레르기 결막염**

눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.

인공눈물 사용, 눈 주위 냉찜질하기

깨끗하게 손씻기

더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요~!

## 약물 오남용 예방 교육

- ☀초등학교 어린이는** 약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워 어린이에게 의 약품을 복용시킬 땐 이상 반응에 주의합니다.
- ☀학교 보건실에서는** 아동들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며, 안정성이 높은 단일 약품을 사용하고 있습니다.
- ☀약물의 올바른 사용법**  
의사, 약사의 지시나 법에 따라 처방, 용법, 치료 목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것이며, 약은 일반 물로 복용하는 것이 좋습니다.

## 홍역 예방 안내

최근 해외에서 유입된 홍역이 국내에 전파되고 있습니다. 필리핀, 말레이시아, 베트남 등 홍역 유행 국가를 방문하거나 여행을 계획 중이라면 홍역 예방수칙을 꼭 기억해 두도록 합니다.

### 홍역이란?

기침 또는 재채기 등 비말과 공기를 통해 전파되는 전염성이 매우 높은 감염병

### 증상

발열, 기침, 콧물, 결막염, 구강 내 반점 등 발생 후 홍반성 발진 발생



해외여행 및 교류 증가로 국내에 유입되어 산발적 발생이 가능한 홍역, 국내 홍역 환자는 대부분 해외여행을 통해 감염되거나 홍역 예방접종(MMR) 2회 미접종!

### 여행 전



홍역 예방백신(MMR) 2회 접종력 확인하기

- \* 2회 모두 접종하지 않았거나 접종 여부가 불확실한 경우, 출국 4-6주 전, 의료기관 방문하여 4주 간격으로 2회 접종
- \* 1세 미만 영유아는 반드시 출국 전 홍역 가족 예방접종 권고

### 여행 중



사람 많은 곳에서 마스크 착용하기



흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



기침할 때 옷소매로 입과 코 가리기

### 여행 후

의심증상(발열, 발진 등)이 생기면



입국 시에 검역관에게 알리기



가까운 병·의원에 전화 연락 후 진료받기



마스크 착용, 대중교통 이용 자제 등 다른 사람과 접촉 최소화

## 함께 하는 양성평등교육



### 성평등이란?

성평등이란 '성별' 때문에 차별받지 않는 것으로 남녀 구분 없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다.

### 생활 속 고정관념에 대해 생각해 보아요

여자와 남자는 달라야 해! 라는 고정관념은 옛날보다 나아지긴 했지만 여전히 우리의 행동을 막습니다. 고정된 성 역할에 따르지 않거나 다른 특성 때문에 공정하지 않게 대한다면 그것은 '차별'입니다.

### 가족이 만드는 성 역할 고정관념

우리가 태어나 처음 접하는 세상인 가족은 성 역할 고정관념 형성에 중요한 역할을 합니다. 부모가 나를 대할 때, 딸과 아들로 나누어 대하거나 형제·자매가 여자다운 혹은 남자다운 모습을 강요하기도 합니다. 성별에 따라 다르게 대하는 가족의 태도는 우리 생각에 영향을 줍니다.

### 대중매체 속에 숨어있는 성 역할 고정관념

TV 프로그램이나 웹툰, 인터넷 동영상 등 대중매체에서 여자, 남자는 '이렇게, 저렇게 행동해야' 하는 것으로 그려질 때가 많습니다. 성 역할에 대한 이미지를 반복적으로 접할수록 성 역할 고정관념이 강화되는 위험이 있을 수 있습니다.

예) 존댓말이 없는 영어 대화를 번역하면서 남편은 반말, 아내는 높임말 사용

예) 남편은 이름으로, 아내는 누구 엄마로 구분

### 성평등! 나를 나답게 자유롭게

성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차이를 인정하고 동등한 인격체로 존중하는 것입니다.

'나'를 있는 그대로 인정받는 것, 성평등은 우리 모두를 위한 것입니다.



바비인형이 상급상급 걸게 하는 건 어때?



우리 화장품으로 변신놀이를 해보자!



밥을 가지고 맛있는 요리를 해볼까?

2025. 4. 4.  
익산습리유치원장