



# 4월 보건소식지



## 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

"건강한 시작, 희망적인 미래  
Healthy beginnings, hopeful futures" 입니다.



World Health Day 2025

Healthy beginnings, hopeful futures

- 건강은 인간의 권리입니다.
  - 1. 차별 없는 안전하고 질 좋은 건강 관리
  - 2. 개인 건강 정보의 보호 및 기밀성
  - 3. 본인 치료에 대한 정보와 정보에 입각한 동의
  - 4. 신체 자율성과 완전성
  - 5. 자신의 건강에 대해 결정을 내리기
- 질병은 예방할 수 있습니다. 건강에 대한 관심과 질병예방을 위한 노력은 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다

## 4월 건강관리 어떻게 할까요?

### 세균을 씻자

여러분의 건강을 위협하는 각종 감염성 질환  
손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!



* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!	* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 선크림 사용에 피부를 보호하자.	* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.
* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.	* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 * 아채와 과일을 많이 먹기.	* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.

## 세계 유아·아동·청소년정신건강의 날

4월 23일은 국제소아청소년정신의학회에서 세계 유아·아동·청소년정신건강의 날(WICAMHD)로 선포한 날이다. 전 세계 인구의 3분의 1은 어린이와 청소년이 차지하고 있다. 유년기와 청소년기는 한 사람의 토대를 이루는 시기로 성장, 학습과 자유로운 탐험을 펼칠 때다. 그러나 전 세계 어린이와 청소년 가운데 상당수는 트라우마와 위기로 인해 고통을 받고 있다. 이는 일생 동안 정신적, 육체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인됐다. 출처 :베이비뉴스 (<https://www.ibabynews.com>)

## 정신건강 향상을 위한 전략 5가지



### 1. 낙천적으로 생각하기

인생을 긍정적으로 생각하고 밝은  
면을 보도록 하자

### 2. 감사하는 마음 갖기

일이 예상대로 흘러가지 않을 때 불안해  
하거나 기분 나쁘게 생각하는 대신, 오늘  
일어난 긍정적인 일에 감사하도록 노력하는  
것이 좋다.

### 3. 사교성 기르기

주변 사람들과 소통하는 사교성을 키우는  
것은 신체적, 정신적 건강에 도움이 된다.

### 4. 자원봉사 참여하기

남을 도울수록 내가 더 행복해진다는 사실!

### 5. 목적 찾기

성취하기 위해 목적을 가지고 사는 것은  
정신적으로 집중할 수 있도록 하고, 삶에  
의미를 더해준다.

[출처] :<https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000503205> 하이닥

## 생활 속 응급처치법

포근해진 봄은 야외활동이 늘어나는 계절입니  
다. 야외활동 시 다치는 경우 응급처치법을 알아  
볼까요?

#### 1. 벌에 쏘이면

- 침을 제거하고 얼음찜질 또는 약 바르고 호흡곤  
란, 현기증이 있으면 ‘벌독 알레르기’ 이므로 빨리  
병원에 가야 합니다. (119에 전화)

#### 2. 피부에 상처가 생기면?

- 이물질이 묻었을 때는 물로 깨끗이 씻고, 소독약  
으로 소독을 하고 난 뒤 연고를 발라줍니다.

#### 3. 코피가 날 때

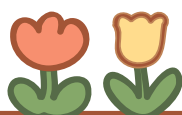
- 머리를 숙이고 콧망울을 10분 정도 눌러줍니다.

#### 4. 눈에 이물질이 들어갔을 때

- 깨끗한 물로 씻고 절대 비비지 않습니다. 이상  
증상시 바로 병원에 갑니다.

#### 5. 손목, 발목을 삐었을 때

- 안정을 취하며 냉찜질(2일), 탄력붕대를 감아  
고정해 줍니다. 통증이 심하거나 움직이지 못하면  
병원에 가서 검사를 받습니다.



## 양성평등 실천하기



### - 양성평등이란?

성 평등이란 ‘성별’ 때문에 차별받지 않는 것을  
말합니다. 성별에 관계없이 개성을 존중받고 자신  
이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다.

### - 생활 속 고정관념에 대해 생각해 보아요

여자와 남자는 달라야 해! 라는 고정관념은 옛날  
보다 약해지긴 했지만 여전히 나의 행동을 막습니  
다. 성 역할에 갇히지 않고 원하는 대로 행동할 자  
유가 있습니다. 때문에 고정된 성 역할에 따르지  
않거나 다른 특성을 가지고 있다고 해서 공정하지  
않게 대한다면 그것은 ‘차별’ 입니다.

### - 가족이 만드는 성 역할 고정관념

우리가 태어나 처음 접하는 세상인 가족은 성 역  
할 고정관념 형성에 중요한 역할을 합니다. 부모  
가 나를 대할 때, 딸과 아들로 나누어 대하거나 형  
제·자매가 여자다운 혹은 남자다운 모습을 강요하  
기도 합니다. 성별에 따라 다르게 대하는 가족의  
태도는 우리 생각에 영향을 줍니다.

### - 대중매체 속에 숨어있는 성 역할 고정관념

성 역할에 대한 이미지를 반복적으로 접할수록 성  
역할 고정관념이 강화되는 위험이 있을 수 있습니  
다.

### - 성 평등! 나를 나답게 자유롭게

성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차  
이를 인정하고 동등한 인격체로 존중하는 것입니  
다. 성 역할 고정관념이 사라지면 자연스런 감정  
과 욕구에 따라 행동할 수 있고, 내가 가진 잠재력  
을 마음껏 발휘할 수 있습니다. ‘나다움’ 을 있는  
그대로 인정받는 것, 성 평등은 우리 모두를 위한  
것입니다.

2025. 4. 1.

소성초등학교