

공 · 사랑 · 보람을  
키우는 쌍치교육

# 보건소식

쌍치초등학교

[교무실] ☎ 652-2508

[보건실] ☎ 652-2150

4월은 화사한 봄기운이 설레게 합니다. 하지만 코로나19뿐만 아니라 황사, 미세먼지 등으로 바깥 활동이 조심스럽습니다. 마스크 착용, 충분한 수분과 영양섭취, 휴식, 개인위생 등 방역수칙 잘 지켜서 건강한 봄 누리시기 바랍니다.

## 봄철 주의해야 할 질병

봄철 주의해야 하는 **대표적인 질병은 유행성이하선염** 수두, 수족구병, 독감이며, A형간염도 안심할 수 없습니다.

### ❖ 볼거리라 불리는 '유행성이하선염'



유행성이하선염은 우리가 흔히 볼거리라 부르는 질병으로 **4~6월이 계절적 유행 시기입니다.**

일반적으로 면역력이 약한 영유아, 초등학교 등 집단생활을 하는 19세 미만의 연령에서 높은 발생률을 보입니다.

유행성이하선염은 1차(생후 12~15개월) 및 2차(만 4~6세) MMR백신 접종으로 예방할 수 있습니다. 단, 예방 효과는 85%에 불과해서 2차 접종 후에도 유행성이하선염이 발생할 수 있으며, 전염기간 동안에는 개인위생을 철저히 지키고 단체 활동은 잠시 중단하는 것이 안전합니다.

### ❖ 집단감염의 위험이 있는 '수족구병'



수족구병은 병명에서도 알 수 있듯이 입과 손, 발에 작은 물집이 생기는 질병입니다. 단체생활을 하는 유아에게 흔히 나타나며, 유행성이 강해 한 아이가 감염되면 함께 생활하는 아이 모두에게 전염될 수 있는 위험이 있습니다.

수족구병을 예방하기 위해서는 개인위생을 철저히 지키고 손과 발, 입안에 붉은 반점이 생기거나 열이 나는 등 질병이 의심되면 바로 병원에서 진료를 받고 또래와 최대한 접촉을 피해 질병이 번지지 않도록 해야 합니다.

### ❖ 아직 안심할 수 없는 '독감'

인플루엔자는 '독감'이라 불리는 질병으로 감기와 증상은 비슷하지만 급성 호흡기 감염증으로 감기와 전혀 다릅니다.

독감은 면역체계가 완벽하지 않은 영유아나 임신부, 만성질환자 등 고위험군이 감염되면 폐렴과 같은 합병증으로 이어져 심하면 사망에 이를 수 있는 무서운 질병입니다.

예방접종을 받지 않은 영유아와 임신부 등 고위험군은 인플루엔자 예방접종을 받는 것이 좋습니다.

〈출처: 키즈맘 새 학기 주의해야 할 질병 5가지 중에서〉

## 학부모와 함께하는 성교육

부모님! 아이와 함께 성장해 주세요.

### ❖ 아이는 부모님의 생각보다 더 빨리 성장하고 있어요.



-성에 대한 대화는 솔직하고 진지하게 합니다. 어색하다고 장난스럽게 설명하면 성에 대해 잘못된 판단을 할 수 있습니다.

### ❖ 엄마와 아빠의 모습을 보고 배웁니다.

-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 보호 해 주는 것이 좋습니다.

-자녀 방에 들어갈 때 노크하고, 자녀의 물건을 함부로 만지지 않는 것이 좋습니다.

## 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?

- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불편한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기
- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기

### ❖ 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)

## 감염병 예방을 위해

1830 손 씻기 운동 실천하기  
(하루에 8번, 1회 30초간 비누로 씻기)

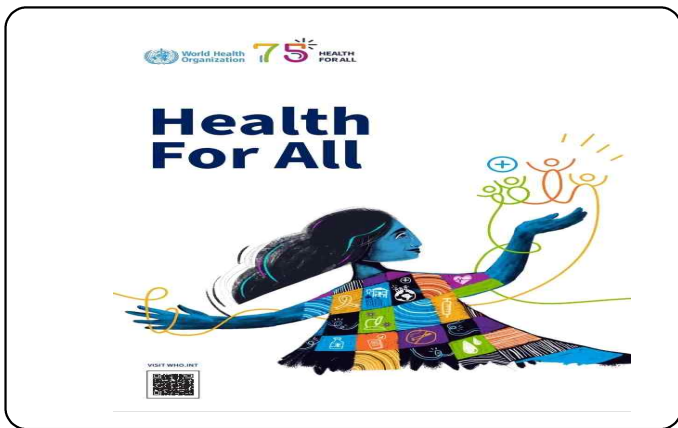
기침 예절 지키기



## 세계 보건의 날 (4월 7일)

■ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 "세계 보건의 날" 행사를 합니다.

■ 75년 생일을 맞이한 올해의 주제는 "우리 모두를 위한 건강"입니다.



■ WHO는 70년 동안 삶의 질을 향상시킨 공중 보건의 성공을 돌아보며 **오늘날과 내일의 건강 문제를 해결하기 위한 많은 행동들에 동기를 부여할 수 있는 기회**로 삼아 지구상 우리 모두가 건강하게 살아가기 위해 주제로 정하였습니다.

■ 건강은 인간의 권리입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

■ 질병은 예방할 수 있습니다.

**건강에 대한 관심과 질병예방 공부**는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

## 아침 식사의 중요성

### 아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕 저하, 수업 시간 집중력 저하를 보인다.
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹게 되어 소화가 잘 안되고, 성인병 (고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ④ 변비의 원인이 된다.  
결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체 되기 때문이다.
- ⑤ 빈혈의 원인이 된다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 기분이 나빠진다.  
아침밥을 거르면 식욕 전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정 상태가 지속된다.

### 아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① **두뇌활동**을 활발하게 **촉진**시켜 준다.
- ② **하루의** 필요한 **영양소**를 충분히 **공급**한다.
- ③ **오전 중의 수업 집중력**을 높일 수 있다.

## 소중한 나: 자아 존중감

오늘부터 매일 자신에게 "나는 가치 있는 사람이다." 라고 말해 주세요.



**자존심**  
남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

**자존감**  
자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

### ◇자존감 높이는 방법

- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
- 남과 비교하지 않기
- 자기 장점 칭찬하기
- 실패 때 자기 탓 말고 격려하기

## 살췌달췌 보건퀴즈

보통 보건퀴즈는 보건실 앞에 놓을게요. 보건신문을 자세히 읽어보면 정답이 다 보입니다. **4월 13일(목)까지** 보건실 앞 응모함에 넣어주세요. 1학년은 부모님과 함께 풀어요.

정답을 맞춘 친구들에게는 선물도 있어요~~