



교 훈

튼튼한 몸으로 열심히
배우고 바르게 자라자

남원월락 가정통신

행복한 아이들 학교

Happy-I-School

<https://school.jbedu.kr/weolrak>

문의처 : 교무실 632-8980

4월 보건소식지



4월 7일은 세계 보건의 날



4월 7일은 ‘세계 보건의 날(World Health Day)’입니다.
이는 국민 보건의를 향상시키고 보건의료 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위해 제정한 법정기념일입니다.

올해 세계 보건의 날 주제는 “나의 건강, 나의 권리(My health, my right)”입니다.

건강은 인간의 권리입니다.

자신의 건강에 대한 바른 선택과 결정을 내려서 안전하고 질 좋은 건강을 유지하길 바랍니다.



알레르기 비염 예방수칙 안내

★ 알레르기 비염이란?

코 안의 점막이 특정 물질에 과도하게 반응하는 질병

★ 알레르기 비염의 원인

알레르기가 있는 체질의 사람이 알레르기 유발 물질에 노출되어 발생

★ 알레르기 비염의 증상

대체로 알레르기비염의 증상은 이런 순서로 나타나요.



★ 알레르기 비염의 예방

- ① 실내환경을 깨끗이 유지하고, 외출 시 마스크 착용
- ② 비염의 원인과 악화 요인을 검사로 확인하고 피하기 (집 먼지 진드기, 꽃가루, 동물 털, 곰팡이)
- ③ 간접흡연 최대한 피하기
- ④ 손을 잘 씻기
- ⑤ 안전성이 검증된 효과적인 방법으로 치료하기



봄철 눈병 예방 및 관리

눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 미세먼지 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

★ 알레르기성 결막염

- 원인 : 꽃가루, 황사
- 증상 : 눈 가려움, 충혈, 눈 주위 부종
- 특징 : 전염력 없음

★ 알레르기성 결막염

- 원인 : 아데노 바이러스, 엔테로 바이러스
- 잠복기 : 약 5~7일
- 증상 : 충혈, 통증, 이물감, 눈곱, 눈물 흘림, 눈부심
- 특징 : 전염력 강함 / 평균적으로 2~3주 후 회복 / 잘못된 처치 시 결막의 손상으로 시력저하 발생 가능

★ 예방과 치료

- 외출 후 귀가 시 바로 손을 씻기
- 환자의 가족은 수건, 비누, 침구 등 따로 사용하고, 신체접촉 줄이기
- 환자는 사람이 많이 모이는 곳을 피하기
- 증상이 있으면 가급적 빨리 안과 진료 받기



봄철 주의해야 할 감염병

수두, 유행성 이하선염(볼거리)은 **법정 제2급 감염병**으로 전염성이 강한 감염병입니다.

의심 증상 발생 시 학교에 등교하지 않고, 병·의원에서 진료받을 수 있도록 합니다.

① 수두 : 급성 발진성 감염병

감염경로	-피부병변(수포액)과 직접 접촉 -호흡기 분비물 흡입
전염기	모든 병변에 가피가 형성될 때까지
잠복기	10~21일
증상	-발열, 발진(전신화), 가려움증 -합병증 : 2차 세균감염, 폐렴 등

② 유행성 이하선염(볼거리) : 급성 발열성 질환

감염경로	비말 전파, 오염된 타액과 직접 접촉
전염기	이하선염 발현 3일 전~발현 후 5일까지
잠복기	12~25일
증상	-발열 -편측 또는 양측 이하선의 종창, 동통 -이하선 부종은 2~3일 내 최고조 -합병증 : 중추신경계 손상, 고환염, 난소염 등



학생건강상담 게시판 이용 안내



QR코드



상담 게시판 바로가기

상담글 작성

학생건강증진교육센터 홈페이지 일반인 로그인 후 상담 내용 작성

답변 내용 확인

답변이 완료되면 저장된 번호로 알림 문자 발송



전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터



성폭력 예방을 위한 성인지 감수성 교육

서로를 존중하는 경계교육 - '다름'을 인정하며 소통하기

경계란 한 개인이 다른 사람에게 허용할 수 있는 한계이며 물리적, 신체적, 정서적 영역이 있습니다. 경계는 눈에 보이지 않지만 존중받아야 할 개인적 영역입니다. 다른 사람의 경계를 넘어가고자 할 때는 반드시 동의를 구하고 의견을 존중하는 연습이 필요합니다. **가정에서 동의구하기, 거절 받아들이기 연습**을 해주세요.

- ☑ **침묵은 동의가 아니며** 동의하지 않는 성적접촉은 타인의 성적자기결정권을 침해하는 행위임을 인식하기
- ☑ 상대방의 'No'는 거부로 받아들이고, 상대방의 침묵이나 반대없음을 'Yes'로 혼동하지 않기

안아줘도 될까?

.....

지금은 안아주는게 싫은 거구나. ^^
알겠어, 너의 의견을 존중할게

장난과 폭력의 차이 알려주기

- ☑ 모두 즐거우면 장난, 한사람이라도 싫다면 폭력
- ☑ 싫은 표정 짓는데도 계속하면 폭력
- ☑ 다른 친구나 나에게 똑같이 해도 '장난이었어'말을 할 수 있다면 장난, 할 수 없다면 폭력
- ☑ 그만하라고 했을 때 멈추면 장난, 계속하는 것은 폭력

장난과 폭력은 피해자 입장에서 판단되어 집니다. 나는 괴롭힐 의도가 없이 장난으로 했던 말과 행동이라도 친구의 몸과 마음이 불편했다면 폭력이 된다는 것을 알려주세요.

'사과'의 중요성 알려주기

- ☑ 상대방이 불편해한다면 즉시 멈추고 사과하도록 알려주세요.
- ☑ 사과는 부끄러운 것이 아닌 용기있는 행동임을 알려주세요.
- ☑ 사소한 성희롱 사안이라고 해서 가볍게 넘기지 않고 상대방을 존중하지 않은 말과 행동을 바로 잡을 수 있는 기회로 만들어주세요.

점검하고 모범적인 모습 보여주기

- ☑ 가정내에서 타인을 보면서 외모와 겉모습 등을 평가하고 있는지 점검해주세요.
- ☑ 가정내에서 아이들에게 원하지 않는 신체접촉을 강요하고 있는지 점검해주세요.
 - 가족 또는 지인의 신체접촉을 원하지 않을 경우 거절할 수 있다고 알려주세요.
 - 거절에 대한 존중의 경험은 '나를 지키는 힘' 뿐만 아니라 타인을 존중하는 마음, 타인의 거절을 받아들일 수 있는 용기를 길러주게 됩니다.

2024년 4월 11일
남원월락초등학교장