



4월 보건소식

사랑과 존경으로
참과 꿈을 가꾸어
가는 여울교육

특쁜한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

4월 7일은 세계 보건의 날

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.



Health For All



■ WHO는 75년 동안 삶의 질을 향상시킨 공중보건의 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.

4월의 건강관리 어떻게 할까요?

<ul style="list-style-type: none"> * 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭! 	<ul style="list-style-type: none"> * 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 선크림 사용에 피부를 보호하자. 	<ul style="list-style-type: none"> * 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질 합니다.
<ul style="list-style-type: none"> * 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기. 	<ul style="list-style-type: none"> * 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일을 많이 먹기. 	<ul style="list-style-type: none"> * 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.

발열아동 건강관리

- 가정에서 열이 (37.5도 이상)이 있는 경우 **해열제를 복용하고 등교하지 않도록 해주세요.** 열을 동반한 감염력 있는 질환이 많으므로 전문의 진단 및 가정에서의 안정이 요망 됩니다.
- 타이레놀·이부프로펜 등 **해열제 투약 없이 24시간 동안 열이 없을 경우** 등교 가능합니다.

■ 감염병(법정감염병)에 걸리면?

- ① 담임선생님께 연락 ② 병원진료 ③ 가정격리 (등교중지) ④ 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 의사소견서 또는 진료소견서를 학교로 제출(결석 처리하지 않음)
- ⑤ 타인에게 감염시킬 수 있는 기간 동안 외출을 자제하고 가정에서 영양하도록 하는 것으로, 학원을 포함한 기타 단체 활동에 참여를 금지합니다.

또래 성폭력 예방

★ 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다. 친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, **또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수 있습니다.**

★ 장난과 폭력의 구분 기준

- 즐거움의 기준: 모두 즐거우면 장난, 한 사람이라도 싫으면 폭력이다.
- 표정의 기준: 싫은 표정을 짓는데도 계속하면 폭력이다.
- 멈춤의 기준: 그만하라고 했을 때 멈추면 장난, 계속하면 폭력이다.

★ 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)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!

★ 또래 성폭력이 발생했다면?

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

약물 오남용 예방교육



초등학교 어린이는 약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워 어린이에게 의약품 복용 시킬 땐 이상반응에 주의합니다. 학교 보건실에서는 아동들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며, 안정성이 높은 단일약품을 사용하고 있습니다.

◆ 약물의 올바른 사용법

의사, 약사의 지시나 법에 따라 처방, 용법, 치료목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것이며, 약은 일반 물로 복용하는 것이 좋습니다.

● 노아비만의 특징

단순히 세포의 크기가 커지는 성인비만과는 달리 소아비만은 지방세포의 크기뿐만 아니라 수도 함께 증가하고, 그 세포수가 세 배나 되어 더욱 위험하다.

● 초등학생 비만의 가정 내 지도 방법

초등학교 시기는 성장이 활발한 시기입니다. 초등학생 비만의 경우 키에 대한 적정 체중을 유지 시키는 것이 목표가 되어야 하므로, 가정 내에서 열량이 적은 음식을 만들어 섭취하도록 하고 꾸준한 운동 및 올바른 생활습관의 지도가 가족 모두가 함께 실천해야 합니다.

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

알레르기성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈이 되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

유행성 각막염, 결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후엔 회복되어 치료 기간이 길고 전염력이 강합니다.

예방과 치료

1. 외출 후 귀가 즉시 손부터 씻습니다.
2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있다면 세면도구를 따로 사용합니다.
3. 대중식당 등에서 사용하는 물수건으로 눈을 닦으면 여러 균에 의해서 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
4. 증상이 있으면 안과 진료를 받습니다.

<4월 보건소식지 출처: 교육부, 질병청, 참보건의연구회 등>