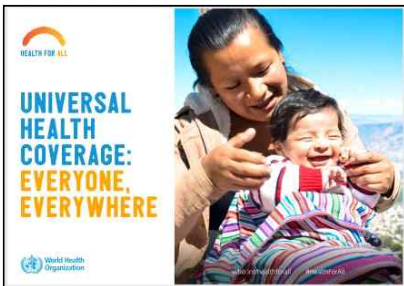


세계 보건의 날 (4월 7일)

“국민건강보장 : 누구에게나 모든 곳에서.
Universal Health Coverage : Everyone, Everywhere.”



올해의 주제는 ‘국민건강보장’입니다. 모든 국민이 건강한 삶을 누리는 것은 기본 권리이며, 다양한 분야의 협력을 통해 국민의 건강한 삶이 보장될 수 있다는 의미입니다.

국가건강보험제도를 통한 국민건강보장은 우리의 건강에 직접적인 영향을 미칩니다. 보건 서비스에 대한 접근성은 사람들로 하여금 가족 및 지역 사회에 보다 생산적이고



적극적으로 기여할 수 있게 하며 동시에 재정적 위험 보호는 사람들이 자신의 주머니에서 의료 서비스 비용을 지불해야 할 때 빈곤에 처하게 되는 것을 방지합니다. 따라서 국민건강보험제도를 통해 빈곤을 줄이고 사회적 불평등을 줄일 수 있습니다.

“빨리 가려면 혼자가고 멀리 가려면 함께 가라.”는 말처럼 우리 주변의 어려운 이웃을 돌보면서 우리 모두 함께 건강하여 삶의 질을 향상시켜야 하겠습니다.

봄철 눈병 예방

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

알러지성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알러지성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

유행성 각결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후에나 회복이 되어 가장 치료기간이 길고 전염력이 강합니다.

예방과 치료

1. 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다.
2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
3. 대중식당 등에서 청결에 의심이 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해서 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
4. 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.

비만 예방

혈당지수(GI)가 높은 음식을 피하자.

설탕, 파스타, 흰쌀밥, 밀가루 음식과 같은 혈당지수가 높은 음식은 피해야 합니다.

혈당지수(GI 지수)는 특정식품이 혈류 속에서 얼마나 빨리 당으로 분해되는가를 알려주는 척도로써 혈당지수가 낮은 식품은 식욕을 억제해주면서 체중 증가를 막아주고 콜레스테롤 조절에도 도움이 됩니다.

- 혈당지수(GI 지수) 낮은 식품: 두부, 된장, 청국장, 버섯, 생선, 채소, 지방을 제거한 육류

세끼 식사를 골고루, 천천히 씹어 먹는다.

뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 걸리기 때문에 천천히 씹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄 수 있습니다.

채소를 많이 먹자.

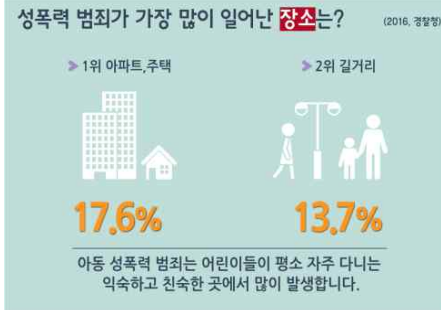
채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부할 뿐 아니라 열량이 낮아 비만 예방과 치료에 효과적이다.

일상생활 속에서 운동한다.

가만히 앉아 있는 습관은 활동량이 줄고 음식 섭취를 늘릴 수 있습니다.

학부모와 함께하는 성교육1

성폭력 예방



(2018 경찰청 교육자료)

건강을 위한 습관

손씻기 - 1830 (하루에 8번 30초 이상)

- ① 화장실에서 나올 때
- ② 체육활동 후, 외출에서 돌아온 직후
- ③ 코를 킂 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ④ 음식을 먹기 전

기침예절

- ① 티슈로 입과 코를 가리고 하기
- ② 소매로 가리고 기침·재채기하기
- ③ 마스크를 착용하기
- ④ 알코올이 함유된 손소독제 이용하기

세균을 씻자

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

학교 금연구역 안내

2012년 4월 1일부터 운동장을 포함한 학교전체와 절대정화구역(학교출입문로부터 50m까지의 지역)까지 절대 금연구역으로 지정되어 흡연이 금지됩니다.

교직원은 물론이고, 학교시설 이용자, 학교 방문객 및 학부모 등 모두에게 해당이 되며 금연구역에서 흡연하는 경우, 10만원 이하의 과태료가 부과(국민건강증진법제34조) 됩니다.

청소년기에 담배를 피우면

- * 성장발육이 늦어집니다.
- * 피부가 거칠어지고 피부백이 짙어집니다.
- * 청소년비행과 범죄에 빠질 위험이 증가합니다.
- * 소화불량, 두통, 입냄새, 기침, 가래 등을 경험
- * 향후 기형아 출산확률이 높아집니다.
- * 일단 시작하면 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
- * 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨립니다.