



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. 올해 주제는 "건강한 시작, 희망적인 미래 (Healthy beginnings, hopeful futures)" 입니다.



- 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

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 계절입니다. 야외활동 시 다치는 경우 응급처치법을 알아볼까요?

1. 벌에 쏘이면

침을 제거하고 얼음찜질 또는 약 바르고 호흡곤란, 현기증이 있으면 '벌독 알레르기' 이므로 빨리 병원에 가야 합니다. (119에 전화)

2. 피부에 상처가 생기면?

이물질이 묻었을 때는 물로 깨끗이 씻고, 소독약으로 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 병원가서 검사를 받습니다.



양성평등 실천하기

- 양성평등이란?

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

- 생활 속 고정관념에 대해 생각해 보아요

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

- 가족이 만드는 성 역할 고정관념

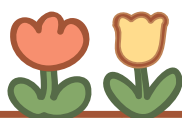
우리가 태어나 처음 접하는 세상인 가족은 성 역할 고정관념 형성에 중요한 역할을 합니다. 부모가 나를 대할 때, 딸과 아들로 나누어 대하거나 형제·자매가 여자다운 혹은 남자다운 모습을 강요하기도 합니다. 성별에 따라 다르게 대하는 가족의 태도는 우리 생각에 영향을 줍니다.

- 대중매체 속에 숨어있는 성 역할 고정관념

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

- 성 평등! 나를 나답게 자유롭게

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



온라인으로 의사선생님에게
상담을 받을 수 있다고?!



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

이게 되네...
같이 이용해보자!



2025. 4.
영원초등학교