4월 보 건 소 식

보건실 : 031-500-5222
교무실 : 031-500-5298
홈페이지 http://gfis.sc.kr

개나리, 진달래, 벚꽃으로 화사한 봄기운이 야외활동을 설레게 합니다. 하지만 아직 코로나19 감염병이 유행하고 있어 건강관리에 더 세심한 주의가 필요한 시기이니 건강한 생활습관 실천으로 4월에도 즐겁고 활기차게 보내기 바랍니다.

세계 보건의 날 (4월 7일)

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

■ 2022년 세계 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 **올해의 주제는 "우리의 지구, 우리의 건강"** 인간과 지구를 건강하게 유지하고 웰빙에 초점을 맞춘 사회를 만드는 운동을 촉진하는데 집중합니다. WHO는 매년 전 세계적으로 1,300만 명 이상의 사망자가 피할 수 있는 환경적 원인으로 인한 것으로 추산하고 있습니다. 여기에는 인류가 직면한 가장 큰 건강 위협이 되는 기후 위기가 포함되며, 기후 위기도 건강 위기입니다.

■ 건강은 인간의 권리로 **모든 사람들은 그들 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스**를 가져야 합니다.

아프기 이전에 건강한지 여부를 알게 하고 **스스로 건강관리를 하게하며, 질병이 있는 경우 초기에 치료를 하여 병으로부터 회복**하는데 중점을 두고 있습니다

■ 질병은 예방할 수 있습니다. **건강에 대한 관심과 질병예방공부는 평생 자기관리를 하기 위해서 꼭 필요합니다.**

봄철 알레르기 질환

꽃가루 알레르기

- 꽃가루가 많이 날릴 때에는 실외 활동을 줄인다.
- 꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 삼간다.
- 외출 시 안경과 마스크를 착용 하도록 한다.
- 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.
- 낮 시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한번 정도 창문을 열어 환기 시키도록 한다.
- 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.

아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 비누목욕은 2~3일 한번, 때는 밀지 않는다.
- 보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후 3분 안에 바른다.
- 순면소재의 옷을 입어야 한다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 한다.
- 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.

천식 및 알러지성 비염

- 흡연자라면 반드시 금연하고 담배연기도 마시지 않는다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
- 실내는 청결하게 유지한다.
- 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용한다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀둔다
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.

봄바람과 함께 찾아오는 '**봄철 피로 증후군, 춘곤증!**'

환절기에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 일시적인 증상으로 나른함, 피로감, 졸음 이외에도 집중력 저하, 권태감, 식욕부진, 소화불량, 현기증 등이 나타날 수 있습니다.

① **에너지 대사에 관여하는 비타민B(vitamin B)의 섭취**
② **규칙적인 아침식사(Breakfast) 습관,**
③ **긴장된 근육을 풀어주는 스트레칭 (Body stretching)**

학부모와 함께 하는 성교육

소아청소년 전문가들은'아이들이 성에 대한 태도나 개념을 형성하는데 있어 **약 70%정도는 가정에서 부모의 태도를 보고 무의식적으로 배우고,** 나머지 30%가 의식적으로 교육을 받아서 교정이 되는 부분이라고 합니다.

학교에서뿐만 아니라 가정에서도 보다 체계적이고 실제적인 성교육이 이루어지도록 아이들이 평소 생활하는 모습을 자세히 관찰하시고 관심을 가져주시기 바랍니다.

▪ 부모님들이 아이들을 교육시킬 7계명 ▪

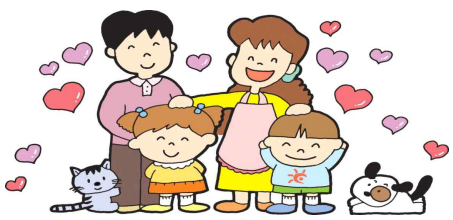
1. **일상생활에서 가르치자.** = 택배 시 문 앞이나 경비실에 두고 가라 등 일상의 위험요소를 교육합니다.
2. **자신과 타인의 몸을 소중히 여기도록 가르친다** = 타인의 몸을 허락 없이 함부로 만지지 않습니다.
3. **'NO(싫어요!)'라고 말하는 법을 알려준다.** = 주변에 도와줄 사람이 없을 때는 침착하게 대처하도록 교육합니다.
4. **집 앞이 가장 위험** = 등하굣길, 놀이터 등에서 가급적 혼자 놀지 않도록 교육합니다.
5. **어린이가 성폭력을 당했을 때는** 말을 못할 수 있으니 평소행동 변화를 세심하게 관찰합니다.
6. **대부분 가해자는** 아는 사람이거나 친분이 있는 사람이기 때문에 사례를 들어 가르칠 때는 아는 사람으로 사례를 듭니다.
7. **신체구조와 차이에 대해** 솔직하고 자연스럽게 알려줍니다.

아이에게 설탕보다 포옹이 더 달다?

아기에게 주사를 놓기 전 아픔을 줄여준다는 이유로 설탕물을 먹이는 경우가 있습니다.

하지만 이는 고통을 줄여주는 효과가 없고 **오히려 엄마의 포옹이 훨씬 나은 방법**이라는 영국 런던대학교 레베카 슬레터 박사의 연구결과가 나왔습니다.

자녀에게 따뜻한 포옹은 인성, 신뢰, 자신감, 학업성취 등을 쑥쑥 키워줍니다.



감염병 예방을 위해

◈ 1830 손씻기 운동 실천하기

(하루에 8번, 1회 30초간 비누로 씻기)

◈ 기침예절 지키기

★4월 빈발 감염병★
수두, 독감, 볼거리, 성홍열

4월 건강 관리법

* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!	* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 썬크림 사용해 피부를 보호하자.	* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.
* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.	* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일을 많이 먹기.	* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.