

# 반월보건소식

2024년 4월호

발행일 24.04.01.  
발행처 전주반월  
초등학교  
보건실

## 4월 7일 세계보건의 날



보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는  
“나의 건강 나의 권리”입니다. 건강은 인간의 권리입니다. 모든 사  
람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비  
스를 가져야 합니다. 건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생  
자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

## 100세 시대, 평생 건강습관 만들기



초등학교 때 배워서 만든 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.

우리 함께 나의 평생 건강을 위하여 생활습관을 계획하고 꾸준히 실천해요.

건강에 영향을 주는 1위는??? **생활습관**

습관이 되려면 선택 후 얼마동안 실천해야 할까요?

뇌에 각인되려면??? **3주**, 몸에 각인되려면? **66일(3개월)**

**올바른 손씻기**: 흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 꼼꼼하게 씻기

**기침 예절**: 기침, 재채기 할 때 휴지, 옷 소매로 입과 코 가리기

**접촉 최소화**: 의심되면 바로 진료, 타인과의 접촉 최소화

예방  
수칙



아이들이 실천할 수 있도록  
감염병 예방 수칙 교육이 반드시 필요합니다.

## 봄철 유행 감염병

수족구병

유행성이하선염

노로바이러스 감염증

## 세계 유아, 아동, 청소년 정신 건강의 날

4월 23일은 국제소아청소년정신의학회에서 세계 유아·아동·청소년 정신건강의 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 불안해하거나 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.

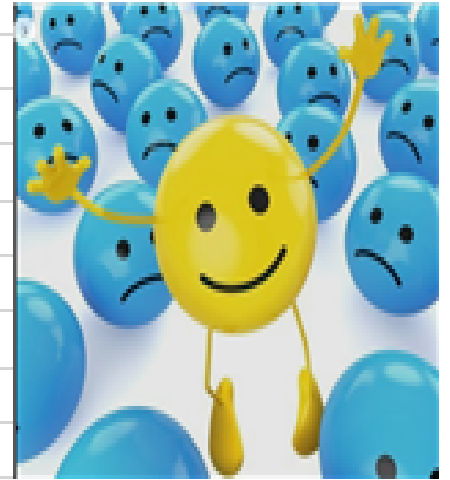
#### 4. 자원봉사 참여하기

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



## 야외활동시 응급처치

**벌에 쏘이면?** 침을 제거하고 얼음찜질 또는 약 바른다. 호흡곤란, 현기증이 있으면 '벌독 알레르기'이므로 빨리 병원에 가야 합니다. (119에 전화)

**피부에 상처가 생기면?** 이물질이 묻었을 때는 물로 깨끗이 씻고, 소독약을 바릅니다.

**코피가 날 때** 머리를 숙이고 콧망울을 10분 정도 누른다.

**눈에 이물질이 들어갔을 때** 깨끗한 물로 씻는다. 비비지 말고 이 상증상 시 바로 병원에 갑니다.

**베었을 때** 안정을 취하며 찬찜질(2일)을 하고 탄력붕대를 감아 준다. 통증이 심하거나 움직이지 못하면 병원에 간다.

출처: 보건교사넷

## 간접흡연의 해로움과 금연구역

간접흡연의 영향

- 전 세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 60만명
- 60만명 중 여성 47%, 아동이 28%
- 폐암 발생 위험 20~30% 증가
- 관상동맥심질환 위험 25~30%
- 흡연하는 아버지와 함께 자라는 아이는 출생 후 5세가 될 때까지 약 102개의 담배를 비운 것과 같은 위험



운동장을 포함한 학교 전체는 금연 구역으로 지정 운영  
금연구역에서 흡연을 하는 경우 10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제 34조)

교육활동이 이루어지는 학교에서 금연을 하는 것은 당연한 것입니다.