가평마장교육통신

2022년 4월 13일

행복한 학교
함께 하는
가평마장교육

4월 보건소식

코로나 19 관련소식

일부 코로나19 완치자가 겪고 있는 후유증



[그림 출처: https://blog.naver.com/genetic2002/222655902502]

코로나 19 완치 후 병원에 가야 하는 경우

1. 격리 해제 이후에도 증상이 오히려 악화 양상을 보이는 분
2. 기간 상관없이 폐렴을 의심해 볼 수 있는 38.5도 이상의 열이 지속되거나 호흡 곤란 증상, 노란 가래양이 증가하는 경우
3. 코로나19 완치 후 2, 3주가 지났는데도 불구하고 증상이 지속적으로 남아 있는 경우

[자료 출처: 명지병원]

미세먼지로부터 건강을 지켜요.



4월 7일은 세계보건의 날

세계보건기구(WHO)에서는 1950년 이래 해마다 4월 7일을 세계 보건의 날로 정하고 **유엔세계보건기구가 가장 우려하는 구체적인 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 높이고자** 여러 가지 행사를 진행하고 있습니다.

올해의 주제는 [우리의 지구, 우리의 건강]입니다.



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.

봄철 유행 감염병 예방



수족구병이란?

수족구병은 주로 5세 이하 영유아에서 많이 발생하며 학생 및 성인에서도 발생하지만 증상은 경미합니다. 콕사키바이러스나 엔테로바이러스 감염에 의해 발생하는 감염병으로 어린이집, 유치원 등 보육시설에서 주로 발생합니다.



유행성이하선염이란?

볼거리라고도 불리며, 주로 영유아나 초등학교 저학년 어린이에서 발생합니다. 약 2주 정도의 잠복기를 가진 후 발열, 두통, 근육통 등과 함께 귀밑 침샘(이하선)이 붓고 통증을 느끼게 되는 질환으로 사람 간 호흡기 분비물을 통해 감염됩니다.

• 수족구병·유행성이하선염 공통 예방수칙 •



올바른 손씻기

흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 꼼꼼하게 손 자주 씻기



올바른 기침예절

기침, 재채기를 할 때 휴지, 옷 소매로 입과 코 가리기



접촉 최소화

의심되면 바로 진료, 타인과의 접촉 최소화



아이들이 실천할 수 있도록 부모님의 건강수칙 교육이 반드시 필요합니다!

가정과 함께하는
약물오남용 예방교육

청소년 흡연예방

청소년의 흡연을 막는 방법은 어른이 모범을 보이는 것입니다.



자녀들이 말하는 가정의 흡연 상황입니다.

"우리 아빠는요 아무데서나 막 피워요."

"우리 아빠는 거실에서 피우다가, 엄마가 뭐라고 하면 베란다에 가서 피우세요."

"우리 아빠는 담배를 피우면서 일을 하세요."

어린 시절에 각인된 어른의 흡연 모습이 커서 자연스럽게 흡연하는 결과를 낳게 됩니다.
여러분의 가정은 어떠하십니까?

금연은 사랑하는 사람에게 줄 수 있는 최고의 선물입니다.

가정과 함께하는
성교육

디지털 성폭력 예방하기

디지털 성범죄란? 디지털 매체(소셜네트워크, 카메라, 컴퓨터 등)를 이용하여 개인의 인격권과 성적 자기결정권을 침해하는 모든 행위로 현행법으로도 처벌되고 있는 명백한 성범죄 행위입니다.

어떤 것이 디지털 성범죄일까요?

불법 촬영	유포 · 재유포	유포협박	합성 제작·유포	수집·구입·저장	사이버 공간 내 성적 괴롭힘
▪ 신체의 일부 성관계 장면을 의사에 반하여 촬영 ▪지하철, 화장실 등 공공장소에 카메라를 설치하여 촬영	▪성적 촬영물을 성인사이트, 소셜미디어 등에 게시 ▪지인에게 제공, 공유 ▪촬영 동의 여부와 관계없이 당사자의 의사에 반하여 유포	▪ 성적 촬영물을 주변인에게 유포하겠다고 협박 ▪ 협박을 빌미로 성행위, 추가 촬영 등 강요	▪ 딥페이크 등 ▪ 얼굴, 신체 이미지 또는 음성을 성적으로 합성·편집·가공	▪불법촬영·유포물, 아동·청소년 성착귀물 소지, 구입, 저장, 시청	▪ 디지털 성범죄 피해자의 신상 정보 등을 공개적으로 유포 ▪ 성적 명예훼손 및 모욕

4월 퀴즈 퀴즈



흡연예방 보건퀴즈

Q. 도형 모양에 맞는 힌트를 찾아서 퍼즐내용을 완성해서 뜻과 연결해 보세요.

도형모양	○	◇	□	●	◆	■	★	◎	▲
힌트	배	연	흡	금	간	건	강	담	접

도형모양	퍼즐내용			퍼즐내용의 뜻
■+★		★	★	담배를 피우는 것
◎+○		★	★	담배를 피우던 사람이 의식적으로 피우지 않는 것
□+◇		★	★	육체적, 정신적, 사회적으로 질병이 없고 튼튼한 상태
●+◇		★	★	담배피우는 사람들 주위에서 담배를 안 피우는 사람들이 담배 연기를 들이마시게 되는 것
◆+▲+□+◇		★	★	담뱃잎을 말려서 가공한 마약성 기호품 4000종이 넘는 유해성분이 포함돼 있음

☀ **4월 퀴즈 퀴즈를 풀어서 보건실 퀴즈함에 넣어주세요. 다음 달에 3명을 뽑아 선물을 줍니다.**