

5월 보건소식지

푸른 5월

마음이 푸른 모든 이의 달이라는 뜻이 있습니다.

코로나19가 이제 2급 감염병으로 하양하는 시점에서 마스크를 벗고 코로나 이전의 삶으로 돌아가길 기대해 봅니다.



학생건강검사 일정 안내

2022학년도 학생 건강검진에 대해 안내 드립니다.

4월에 학부모님의 건강검진 기관 선호도 조사를 실시하여 검진기관을 선정하게 되었습니다.

학령기 아동의 건강검진을 통해 학생들의 건강문제를 파악하고 건강을 유지 증진 시킬 수 있도록 검진에 참여하여 주시기 바랍니다.

자세한 검진방법 및 준비사항은 안내장을 통해 안내드리겠습니다.



| 항목 | 대상학년 | 검진시기 | 실시방법 |
|--|-----------|-----------|---------------------------|
| 건강검진 | 14학년 | 5.6~8.31 | 검진 기관에 학부모와 방문하여 검진 |
| 구강검진 | 2,3,5,6학년 | 5.6~6.30 | |
| 학생소변검사 | 2,3,5,6학년 | 5.30 | 학교에서 반별검사 |
| 신체발달, 시력검사 | | 5.23~5.27 | 스마트 건강지킴이 연계하여 검사 |
| 학생신체발달(키/ 몸무게) 결과는 나이스 학부모 서비스에서 확인 가능함 | | | |

매주 수요일 점심시간에
키/ 몸무게 보건실에서 측정 가능합니다.
아픈 학생이 안정을 하고 있으니 조용히 1명씩
와서 측정하고 가도록 해 주세요~

5월 31일 세계금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계금연의 날>을 지정하였습니다.



흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들어 마실수록 일찍 시작할수록 심각합니다.

담배 연기 속엔 어떤 화학물질이 들어 있을까요?

- 4000여종의 화학물질 중 대표 유해 성분

- ① 니코틴 : 강한 중독, 혈관 수축
- ② 타르 : 암을 일으키는 담배진
- ③ 일산화탄소 : 산소부족, 뇌기능저하
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분



청소년 흡연의 문제점

- ① 건강상 문제 : 세포, 조직, 장기가 충분히 성숙하지 않았기 때문에 유병률이 성인 이후에 시작한것보다 세 배 이상 증가한다.
- ② 중독의 문제 : 청소년기 뇌의 도파민 시스템 성장을 지연시켜 성인기의 중독 위험성을 증가시키며, 성인보다 금연을 더 어렵게 만든다.



코로나 19 2급 감염병으로 하향

4월 25일부터 코로나19 감염병을 제 1급에서 제 2급 감염병으로 재분류
.25일부터 4주간 이행기간을 가짐.
현재의 치료 및 격리 의무 유지로 위험도 및 유행상황 평가 후 격리 의무를 권고 할 계획이라고 함

감염병 등급차이

제 1급 유행시 즉시 신고, 읍압 격리 필요한 수준

제 2급 유행시 24시간 이내 신고, 격리 필요

조정시 달라진 점

4.25~5.22 격리의무 유지 후 5.23일부터 적용

7일 격리--> 법적 격리 의무 미 부과
재택, 시설 격리 치료-> 재택 등 자율 격리

치료비 전액 정부 지원

---> 건강보험 수가 환자 본인 부담
(입원치료비 지원은 단계적 축소)

생활지원비, 유급 휴가비->지원중단

마스크 벗는 날이 오면 좋겠습니다.



면역력 높이는 방법

1. 스트레스를 담지 말고, 자주 웃자.

☞ 스트레스는 자율신경의 균형을 떨어뜨려 과도한 긴장상태가 되어 면역 기능을 저하한다.

2. 수면시간 시간 전에 충분히 반신욕을 하자.

☞ 수면이 부족하면 재생력과 면역 기능도 떨어진다. 숙면을 위해 반신욕은 혈액순환, 몸을 따뜻하게 해주어 숙면에 좋은 영향을 준다.

3. 면역력을 강화하는 식품을 섭취하자.

☞ 고구마, 녹차, 생강, 마늘 등으로 면역력을 향상한다.

4. 하루 30분씩 땀나는 운동을 하자.

☞ 하루 30분 이상은 유산소운동을 통해 몸 안에 있는 활성 산소 배출하기

5. 몸을 따뜻하게, 적정 체온을 유지하자.

☞ 몸을 따뜻하게 하는 음료수를 마시거나 족욕이 좋다.

흡연예방실천학교

가족과 함께하는 흡연예방 사행시 짓기

! 가족과 함께 흡연 예방 4행시를 짓는다.

! 보건실의 퀴즈함에 넣는다.

A4 용지1/2 크기로 예쁘게 꾸미면 좋아요~*

! 5월 19일 보건실 앞 게시판 확인하기

당첨자 확인 후 선물을 수령하기

2022. 04. 29
검바위초등학교장