



“웃음이 피어나는 행복한 혁신학교”

가정통신문

제 2019 - 17호

발송일 2019. 3. 29.

문의전화 (063)351-0106

4 월 보 건 소 식

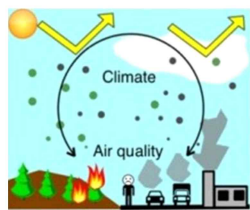


4월7일 세계 보건의 날

‘2019년 세계 건강 10대 위협’

매년 4월 7일은 보건의 날입니다. 이와 관련하여 세계보건기구는 매년 다른 주제로 소식을 알립니다. 올해에는 ‘2019년 세계 건강 10대 위협’을 발표했습니다.

이 중 **WHO가 가장 큰 건강의 위협으로 꼽은 요소는 대기오염입니다.** 세계 인구 10명 중 9명이 매일 오염된 공기를 호흡하고 있으며, 대기오염으로 인한 질병으로 매년 700만명이 조기 사망할 수도 있다고 밝혔습니다. 사망자의 90%는 저소득 및 중간 소득 국가에서 발생한다고 분석했습니다. WHO는 대기오염의 원인을 기후변화에 두고 2030~2050년 사이에는 기후변화로 연간 25만명이 추가로 사망할 것으로 예상했습니다.



WHO는 또 최근 백신 접종을 거부하는 현상을 우려하며 ‘백신은 매년 200~300만명의 사망자를 예방한다.’고 강조하면서 예방접종이 확대될 경우 150만명이 추가로 질병을 피할 수 있다고 밝혔습니다.

이밖에 항생제 남용으로 인해 내성을 지닌 슈퍼박테리아의 출현, (당뇨, 암, 심장마비 등)비전염성 질병, 에볼라 등 고위험 병원균의 확산, 취약한 1차 보건, 뎅기열, HIV바이러스도 인류건강을 위협하는 요소로 꼽았습니다.

<출처: HUFFPOST, www.who.int>



성 고충 상담창구 운영

본교에서는 학생 및 교직원의 성희롱, 성폭력, 성매매 등 성과 관련된 문제가 발생 하였을 때 여러분을 도와드리 는 **성고충 상담 창구**를 운영하고 있으니 필요할 때 도움 받으시기 바랍니다.

• 성희롱고충상담창구 설치 : 상담실

< 여기에도 도움을 받을 수 있어요 >

● 성폭력 상담기관

● 성폭력피해자 ONE-STOP지원센터

- (의료지원, 심리상담, 수사지원) ☎부산 805-0117

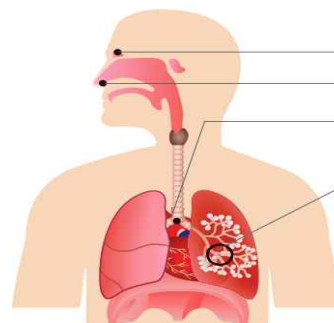
● 여성긴급전화 : 1366 청소년 전화 : 1388



미세먼지 대응요령

◆ 미세 먼지 왜 조심해야 하나요?

- 미세먼지는 먼지 핵에 여러 종류의 오염물질이 엉겨 붙은 것으로 입자가 작을수록 유해합니다.
- 입자가 작을수록 **걸러지지 않고 폐 포 까지 직접 침투해 천식이나 폐질환, 기관지염, 안질환을 일으킬 수 있고, 조기사망률**을 증가시킵니다.
- 특히 대기오염 취약계층 (노약자, 어린이, 호흡기 질환자, 심폐질환자 등)에게 피해가 큼니다.



눈 알레르기성 결막염, 각막염
코 알레르기성 비염
기관지 기관지염, 폐기종, 천식
2.5μm 미만 미세먼지는 폐 속 깊이 침투해 폐포에 흡착, 폐포를 손상

<미세먼지가 인체에 미치는 영향>

◆ 교육부에서는 학생들의 건강을 보호하고 피해를 예방하기 위하여 ‘고농도 미세먼지 대응실무 매뉴얼’을 개정·배포하였습니다.

◆ 대응단계 조정 : 고농도예보→고농도발생→주의보발령→경보발령→발령해제→조치결과 보고

◆ 단계별대응 조치 강화

- 기관별 사전 준비사항 정비
- 건강 취약계층 보호조치 강화
- (고농도발생) 실외활동(수업) 자제
- (주의보발령) 실외수업금지
- (경보발령) 실외수업금지, 등하교 시간 조정·수업단축, 휴업권고, 질환자 특별관리(조기귀가, 진료)

◆ 우리동네 대기질 앱 깔아서 미세먼지 예보등급, 꼭 확인하고 등교시 미세먼지 ‘나쁨’ 이상이면 마스크 착용하고 등교하세요!

◆ 생활 속 호흡기 예방 ◆

1. 가능하면 물을 8컵 이상 먹고, 손을 깨끗이 씻어요.
2. 실내 습도를 높여줍니다. (가습기나 빨래 널기)
3. 목 티, 손수건 등으로 목을 따뜻하게 해 줍니다.
4. 증상이 심할 때는 병원 진료를 받고無理하지 말고 쉽니다.
5. 위 기능도 떨어지니 소화되기 쉬운 음식을 드세요

백와여자고등학교장



청소년 비타민D 부족

‘10대 여학생의 비타민 D 결핍 가능성, 또래 남학생의 1.7배’

10대 여학생의 비타민 D 결핍 가능성이 같은 또래 남학생의 1.7배에 달하는 것으로 밝혀졌다. 10대 초반보다 후반에서 비타민 D 결핍 가능성이 2.2배 높았다.

경인여대 간호학과 이윤정 교수팀의 논문에서 “10~12세 어린이에 비해 16~18세 청소년의 비타민 D 결핍 가능성이 2.2배 높았다”며 “10대는 나이가 들수록 바깥에서 신체 활동을 할 가능성이 낮고 체지방성분 증가 가능성이 높기 때문”이라고 분석했다.

햇빛을 쬐면 저절로 몸 안에서 생성되는 비타민 D는 일조량과 관련성이 높는데 **겨울보다는 오히려 봄철에 비타민 D 결핍률이 가장 높은 것으로 조사되었다.**

연령별로는 학령이 높아질수록 혈중 비타민 D 농도가 감소하는 것으로 나타났는데 이는 “우리나라 학생이 과중한 학업과 입시 경쟁으로 햇빛을 볼 시간이 부족한 탓으로 풀이된다.”고 밝혔다.



계절별로는 겨울보다 봄철이 비타민 D 결핍률이 높아지는 것으로 분석되었다. “겨울철 일조량이 줄면서 비타민 D가 결핍된 상태에서, 봄철로 넘어가더라도 꽃가루, 황사, 미세먼지가 심한 데다 꽃샘추위로 팔·다리를 노출하지 못해

햇빛을 충분히 쬐지 못하기 때문”이라고 분석했다.

비타민 D는 청소년기 뼈 성장에 중요한 역할을 한다. 일반적으로 비타민 D는 햇빛 노출에 의해 생성되고, 식품 혹은 건강기능식품 섭취를 통해 얻는다. 청소년기 비타민 D 결핍은 고혈압·비만·이상지질혈증·당뇨병 등과 매우 밀접한 관련이 있는 것으로 알려졌다

비타민 D는 칼슘 항상성을 유지하기 위해 사용되는 영양소로 **하루 적정량의 비타민 D를 합성하기 위해서는 팔·다리가 보이는 상태에서 10~20분, 주(週) 3~4회 정도 한 낮 햇빛을 쬐는 것이 필요하다.** 비타민 D 농도를 증가시키기 위해서는 야외활동 시간을 늘려 햇빛을 많이 쬐도록 해야 한다”고 밝혔다. <자료출처 : 현대건강신문>

☆ **준곤증을 극복하기 위해 3B를 기억해 둡시다. (3B)**

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



봄철 유행 감염병

봄철에 많이 걸리는 감염병과 예방수칙을 안내합니다.

감염병	특징
홍역 (measles)	급성 열성 발진성 질환 발진: 머리→얼굴→목→팔→몸통 순
유행성이하선염 (Mumps)	급성 열성 질환 침샘(주로 이하선) 종창, 동통, 부종
풍진 (Rubella)	급성 열성 질환(기형아 출산 위험 높음) 발진(얼굴→몸통), 임신초기 여성 조심
파상풍 (Tetanus)	파상풍균에 의한 급성 중독성 질환 입주위 근육의 수축으로 인한 개구불능으로 시작, 경직에 따른 통증 동반 흙, 먼지, 동물의 대변 등에 포함된 파상풍의 포자가 피부의 상처를 통해 침투하여 전파됨.
성홍열 (Scarlet fever)	연쇄구균의 발열성 외독소에 의한 급성 열성 질환 발진: 목·겨드랑이·사타구니→몸통·사지
수두 (Chickenpox)	급성 발진성 질환 발열→발진→구진→가피→딱지로 진행 발진: 몸통→얼굴과 사지 수포 매우 가려움.

위 감염병 중 파상풍을 제외하고 대부분 감염병의 전파경로는 비말 등의 공기매개 감염 또는 환자의 타액(침), 코·인두 분비물과 직접 접촉입니다. **따라서 기침예절과 손씻기의 중요성이 강조됩니다.**

자신과 가족 그리고

이웃을 각종 병균으로부터 지킵시다.

기침 예절



관리방안 및 예방요령

1. 예방접종하기
2. 환자와 접촉 피하기
3. 감염병에 걸렸을 때 학교에 가지 않고 집에서 휴식 취하기
4. 기침이나 재채기 할 때 휴지(없으면 상의 소매)로 코나 입 막기
5. 비누로 손을 깨끗이 씻거나 알콜이 함유된 손소독제 사용하기
6. 더러운 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

<출처: 질병관리본부, 교육부 학생건강정보센터>