



“웃음이 피어나는 행복한 혁신학교”

가정통신문

제 2019 - 38호

발 송 일 2019. 7. 5.

문의전화 (063)351-0106

7,8 월 보 건 소 식

방학 중 건강 점검하기

학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있거나 평소 자주 아프거나 불편한 곳이 있었던 학생은 방학을 이용하여 적절한 진료를 받고, 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

- ♣ 시력검사결과 : 한쪽이라도 0.7이하인 학생 안과검진
- ♣ 구강검진결과 : 충치, 충치 위험치아, 부정교합 등이 있는 학생은 치과에서 치료 및 상담 받기
- ♣ 소변검사결과 : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우
- ♣ 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 기타 통증 등)으로 보건실을 자주 방문 했었던 학생은 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.

여름철 감염병 예방

	장티푸스	콜레라	이질
전염 경로	환자나 보균자의 배설물로 오염된 물, 식품, 물건을 통해 전염		
주요 증상	두통, 오한, 발열, 복통, 설사, 피부발진 - 가슴, 배에 장미 같은 발진	쌀뜨물 같은 설사, 탈수증, 전신근육통, 체온, 혈압 떨어짐	발열, 구토, 오심, 복통, 설사(피와 점액 섞인 변을 본다.)
예방	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물은 끓여 먹고, 날 음식을 먹지 않는다. ○ 식사 전, 용변 후 손을 씻는다. ○ 행주, 도마, 칼등은 삶거나 햇빛에 말린다. ○ 쓰레기통 뚜껑을 덮고 파리나 해충이 생기지 않게 주위를 청결히 한다. ○ 장티푸스, 콜레라는 예방접종을 한다. 		

	일본뇌염	유행성 각 결막염
전염 경로	뇌염바이러스를 가진 모기에 물렸을때(환자 직접 전염 안됨)	환자의 인두 분비물(침), 눈꼽
주요 증상	두통, 고열, 구토, 경련후수, 운동장애, 비정상적 신경반사로 사망률 높고 후유증이 있다	눈이 부시고 붉게 충혈, 눈에 이물감, 누런 눈꼽, 눈물, 시력감퇴
예방	<ul style="list-style-type: none"> ○ 모기에 물리지 말것 ○ 고인물,하수구등 모기의 산란장소를 없앤다. ○ 외출 시 긴팔을 입고 다닌다. ○ 예방접종 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 자주 손을 씻도록 한다. ○ 손으로 눈을 만지지 말고, 특히 비비지 말 것 ○ 집에 눈병이 걸린 사람이 있다면 물건은 따로 사용한다. ○ 눈병이 의심될 시는 학교에 오지 말고 병원에 가서 확인 후 이상이 없을시 학교에 오도록 한다.

여름철 건강관리

1. 수분을 잡아라  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물 보다는 미지근한 물 	2. 청결하도록 더 노력하자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 말자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 	4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질
5. 실내외 온도차는 적당히  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지 	6. 일사병을 조심하자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 운동할 때 시간마다 물 2~4잔 마시기 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스
7. 꼼꼼히 자외선 차단  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기) 	8. 열대야 극복하기  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발 	10. 비타민과 단백질을 챙기자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

식중독 예방

원인균	살모넬라균	황색포도상구균	장염 비브리오균
원인식품	김밥, 알, 유제품 등	도시락, 곡류가공품 등	생선회, 어패류, 초밥 등
증상	섭취 후 24시간 전·후에 복통, 설사, 발열, 구토증	섭취 후 3시간 전후에 구토, 설사, 복통, 발열 증세	섭취 후 10~18시간 내에 급성 위·장염, 복통, 설사, 구토 증세
원인	음식물을 부적절한 온도에서 장시간 보관하거나 개인위생관리 부주의로 인해 발생		
예방	고온에서 장시간 보관된 도시락 등 음식물을 섭취해선 안 되고 음식물은 70℃ 이상으로 가열, 조리해야 하며 조리한 식품은 신속히 섭취하고 조리한 식품은 반드시 냉장보관 합니다. 또한 보관했던 조리식품은 재가열하여 섭취해야 하고 조리한 식품과 조리 전의 날 식품이 접촉되면 조리된 식품이 오염될 수 있으므로 서로 섞이지 않게 해야 합니다. 무엇보다 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하는 것이 가장 중요합니다.		

성적자기결정권

성행동에 있어서 주체적인 의사결정을 말합니다. 이성과의 관계에서 평등하고 주체적으로 관계를 만들어 갈 수 있는 능력을 의미한다. 이것은 내가 일방적으로 다른 사람으로부터 지배당하거나 상대를 지배하지 않는 것을 말합니다.

◎주체적인 성행동 및 성적 의사결정

- 어떤 성행동도 자신의 의지와 무관하게 하지마라
- 지금 자신이 생각하고 있는 사람에 대해 진지하게 생각해 보라
- 이러한 성적 접촉을 왜 하는 것인지 자신에게 물어보라
- 상대방이 원치 않는 행위를 강요하지 마라
- 상대방이 성행동을 원한다고 지레 짐작하지 마라
- ‘싫다’는 말을 하는 것을 두려워 말라
- 한 번 실수를 한다 해도 지나치게 자신을 책망할 필요는 없다.

◎주체적인 선택을 방해하는 말들

- “내가 나를 진심으로 사랑하고 있다면 싫다고 말하지 마”
- “누구나 이런 행동을 하고 있어”
- “내말을 들어주니 않으면 너와 헤어지겠어”
- “이런 경험을 통해서 우린 헤어지는 거야”
- “난 장차 너와 결혼 할 거야”
- “어때 궁금하지? 한번 경험 해 보고 싶지 않니?”
- “네 친구들도 다 그렇게 하잖아”

백 화 여 자 고 등 학 교 장

신종 액상형 전자담배의 위험

신종 액상형 전자담배가 우리 아이들을 위협하고 있어 이와 관련된 정보를 알리고자 합니다.

줄(JUL)이란 액상형 전자담배의 한 종류로 미국 중·고등 학생 사이에서 선풍적인 인기를 얻고 있는 담배 제품인데, 최근 국내에 출시되었습니다.



▶ 니코틴 액상을 함유한 각종 향과 맛의 액상 카드리지(‘팟’이라고 불림)는 기존 담배 한 갑에 들어있는 니코틴과 동일한 수준의 니코틴 양을 가짐.

USB 모양을 가진 신종 액상형 전자담배로 샤프심통 크기로 한 손에 잡히는, 혹은 한손 안에 숨길 수 있는 작은 크기가 특징입니다. 망고, 민트 등 여러 가지 맛을 추가하여 청소년을 유혹합니다.

줄(JUL) 등 신종 액상형 전자담배도 담배입니다. 담배제품에는 다량의 니코틴이 들어있으며 이는 성장기 두뇌 발달에 영향을 줄 수 있습니다.



팟(액상카트리지)
맛에 따라 색상이 다름

니코틴이 뇌에 미치는 영향

- 줄 등 모든 담배제품을 사용한 아이들은 니코틴에 중독되기 쉽습니다.
- 또한 청소년 시절 니코틴 사용은 다른 약물 중독의 위험성을 증가시킵니다.
- 줄과 같은 액상형 전자담배 사용은 향후 청소년들이 일반 담배를 사용할 가능성을 높입니다.
- 니코틴은 25세까지 발달하는 청소년의 두뇌 발달을 저해하는데 특히 집중, 감정공부, 충동조절 영역에 해를 끼쳐 건강한 두뇌 발달에 악영향을 줍니다.
- 뇌가 발달한다는 것은 뇌 안의 신경세포들 간의 기능적 연결(시냅스, synapses)의 발달을 의미하는데 니코틴이 시냅스 형태를 변화시켜 뇌의 정상적 발달을 저해합니다.



왼쪽 사진은 국내 출시를 앞두고 있는 유사 담배제품인 KT&G의 릴 베이퍼, 일본조입니다. 다양한 형태의 전자담배가 청소년에게 미치는 유해성을 인지해야 합니다.

<출처: 보건복지부, 국가금연지원센터>

★ 보건소식지는 학교 홈페이지에서도 볼 수 있습니다.