



5월 보건소식

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중 보건실
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

1학년 건강검진

학생 건강검사는 건강이상자를 조기 발견하여 조기 치료 및 상담, 보호 등의 적절한 대책을 강구함으로써 만성질환으로의 이행을 예방하기 위한 목적을 가지고 있습니다.

검진방법: 학교에서 정한 병원에 단체 방문해서 실시

검진기간: 추후 공지

검진료: 학교에서 전액 부담

검진종목: 기본검진, 구강검사, 소변검사, X-선촬영, 혈액검사(비만학생-성인병예방 및 조기 발견을 위해)

* 자세한 내용은 추후 가정통신문으로 알려드립니다.

꽃가루 알레르기 예방

꽃가루 알레르기는 꽃망울이 터지면서 나오는 아주 작은 꽃가루에 의해 발생합니다. 알레르기 체질인 사람이 코·기도 등을 통해 이 같은 꽃가루를 들이 마시면 알레르기성 호흡기 질환을 앓게 됩니다. 꽃가루로 인한 대표적인 증상은 알레르기성 비염, 결막염, 피부염과 기관지 천식입니다.

꽃가루 알레르기를 미리 방지하기 위해서는

1. 꽃가루가 심하게 날리는 시기에는 실외 활동을 줄입니다.
2. 꽃가루가 유해인 지역으로의 여행을 삼가 하는 것이 좋습니다.
3. 바람이 심하게 부는 날은 외출을 자제합니다.
4. 외출 시 안경과 마스크를 착용하도록 합니다.
5. 귀가 시 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어가도록 합니다.
6. 꽃가루가 날리는 기간에는 빨래를 실외에 널지 않도록 합니다.
7. 낮 시간엔 창문을 가능한 닫고, 두 시간에 한번 정도만 창문을 열어 환기시키도록 합니다.
8. 진공청소기나 물걸레로 집안 구석구석을 자주 청소해주는 것도 효과가 있습니다.

응급처치법 익히기

▣ 심폐소생술 ▣

★ 순서 : 깨우고(의식 확인) - 부르고(119구조 요청 및 자동제세동기 요청) - 누르고(가슴압박)



<의식 확인>



<119 구조요청>



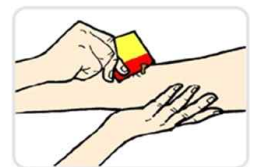
<30회 가슴압박>



현장학습 시 응급처치 방법

- ▶ 멀미를 하는 학생은 미리 멀미약을 먹습니다.
- ▶ 잔디나 풀밭에 앉거나 눕지 않습니다.
= 유행성출혈열 위험
- ▶ 벌에 쏘이면 침을 제거하고(카드 활용) 냉찜질을 하거나 약을 바릅니다.
= 호흡곤란, 현기증이 있으면 '벌독알레르기' 이므로 즉시 병원에 갑니다.

- ▶ 피부에 상처가 생기면 = 이물질이 묻었을 때는 물에 깨끗이 씻고, 소독약을 바릅니다.



- ▶ 코피가 날 때 = 머리를 약간 앞으로 숙이고 코 양쪽을 10분 정도 눌러줍니다
- ▶ 눈에 이물질이 들어갔을 때 = 깨끗한 물로 씻어 줍니다. 눈을 비비지 말고 충혈, 통증, 시력이상 있으면 즉시 병원에 갑니다.
- ▶ 빠였을 때 = 냉찜질하고 파스나 탄력붕대로 감습니다. 통증이 심하거나 움직이지 못 할 때는 병원에 갑니다.

성폭력 예방

'영혼의 살인'이라 불리는 성폭력은 남녀 및 나이를 불문하고 신체적, 정신적으로 커다란 후유증을 남길 수 있기에 예방의 중요성이 더욱 강조되고 있습니다. 또한 친구간의 가벼운 장난이 성폭력이 될 수 있다는 작지만 중요한 사실을 간과하는 경우가 많습니다. 이에 학교에서 같이 생활하고 있는 교우관계, 수업 중 일어날 수 있는 성폭력 예방에 대해 알아봅니다.

		
친구 간 성희롱	장난문자, 전화	언어 성폭력
		
영덩이치기, 똥치기	성적인 놀림	화장실에서 쳐다보기
		
음흉한 눈빛	체육복 갈아입을 때 훑어보기	성추행

⇒ 학교생활 중 장난으로 했던 상황들이 있나요?
 "자신도 모르게 성희롱(성폭력) 가해자가 될 수 있습니다."
 ● 성폭력도 학교폭력에 해당하므로 장난처럼 무심코 행한 행동도 처벌 대상이 됩니다.
 ● 의도하지 않은 행동(바지 내리기, 화장실 엿보기, 항문 찌르기(똥치기), 야한 사진과 책 퍼뜨리기 (휴대폰 사진 포함))이라 하더라도 오해 소지가 있는 행동은 하지 않습니다.
 ● 유사상황 발생 시 "그런 행동 NO!" 라는 With You 운동에 동참 합니다.

비만도를 계산해 봅시다

비만은 체지방이 비정상적으로 많은 상태를 말합니다. 체질량지수(BMI)를 구하여 비만 여부를 결정하게 됩니다.

분류	BMI
저체중	< 18.5
정상	18.5-22.9
과체중	23-24.9
비만	25-29.9
고도비만	≥30

$$BMI = \text{체중(kg)} / \text{신장(m)}^2$$

◎ 비만의 문제점

비만은 외모상의 문제뿐 아니라 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등 생활습관병(성인병)으로 진행될 가능성이 높아집니다.

적절한 체중 관리 - 저체중 관리

◆ 저체중의 문제

- 지방 부족으로 세포, 근육, 뼈, 혈관 등 모든 기관이 약해져 노화가 빨라진다.
- 뼈에 가해지는 힘이 적어 골밀도가 감소하여 골다공증에 걸리기 쉽다.
- 체지방이 적으면 여성호르몬의 분비가 적어져 골밀도가 낮아진다.
- 면역력이 저하되어 결핵, 감기 등에 걸리기 쉽다.
- 수술 후 감염이나 합병증의 가능성이 높고, 병의 재발과 회복이 잘 안 된다.
- 나이가 들수록 각종 질병으로 말미암은 사망률이 높아진다.
- 불임의 원인이 된다.

◆ 체중을 늘리려면

- 활동량만큼 충분히 섭취해야 한다.
- 고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등과 같은 단백질 식품을 매 끼 먹어야 한다. 단백질이 부족하면 위장 점막을 비롯하여, 신체 내의 중요한 성분이 제대로 만들어지지 못한다.
- 식사 중간에 좋아하는 간식을 섭취한다.
- 스트레스에 다소 둔감해지는 연습을 한다.
- 유산소운동보다 근력운동을 해야 살찌는데 도움이 된다.

잘 씹으면 좋은 점

- 잘 씹으면 뇌 기능이 활성화된다.
- 잘 씹으면 타액의 독성제거능력으로 면역력이 형성된다.
- 잘 씹으면 뇌를 자극해 노인성 치매가 예방된다.
- 잘 씹으면 타액 속에 항노화호르몬인 파로틴이 분비된다.
- 잘 씹으면 시간이 걸려 먹는 양이 적어지므로 다이어트 효과가 있다.
- 잘 씹으면 얼굴 근육이 발달하여 표정이 풍부해지고 매력적이 된다. (출처 :가정과 건강)



손은 언제 씻어야 하나?

- 화장실에서 나올 때
- 외출에서 돌아온 직후
- 코를 킁 후, 기침이나 재채기를 한 후
- 애완동물, 돈, 쓰레기 등을 만진 후
- 음식물을 먹기 전이나 요리하기 전

2018. 04. 27.

부귀중학교장

