



교 훈
자율(自律)
창의(創意)
배려(配慮)

보 건 소 식 지

부 귀 중 학 교
(보 건 부)

□ 진안군 부귀면 상거석길 14-7

<https://school.jbedu.kr/bugui>

☎ (063)432-8546(교무실)

FAX (063)433-4885

5월은 꽃들이 만발하고 신록이 짙어지는 계절입니다. 5월은 예쁜 꽃들과 함께 꽃가루로 인한 각종 알러지 질환이 발생하는 계절이기도 합니다. 알러지 질환 예방을 위하여 외출 후 손 씻기 및 양치하기 등 개인위생을 철저히 지켜 주세요.

노로바이러스 예방

환자 발생 전 예방수칙



❶ 비누를 사용하여 30초 이상 손 씻기

- ① 음식 조리 전, 수유 전, 식사 전
- ② 화장실 사용 후, 설사 증상자 돌봄 후, 외출 후
- ③ 공용 수건보다 종이 타월로 손의 물기 닦기



❷ 안전하게 조리한 음식 섭취하기

- ① 음식은 충분히 익혀먹기(식재료 중심온도 기준, 85℃ 1분 이상)
- ② 증상(구토, 설사 등)이 있다면 식사 준비하지 않기

환자 발생 시 주의사항



❶ 공간 구분하기

- ① 노로바이러스 증상이 있는 경우 등원(교)하지 않기
- ② 환자와 같은 공간에 있었던 유아 및 선생님은 다른 공간에서 생활하기(잠복기 동안)



❷ 환경 소독하기

- ① 환자가 있었던 환경 및 접촉한 물건 소독하기(락스 1: 물 50)
- ② 환자의 분비물 제거시에는 반드시 마스크 및 장갑을 사용

5월 31일은 세계 금연의 날

■ 세계금연의 날이란?

1987년 세계보건기구(WHO) 창립40주년을 맞아 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여 매년 5월 31일을 세계금연의 날로 지정, 담배 사용이 국제적으로 충격적인 사안임을 인식시키고 담배없는 환경을 촉진하기 위하여 확립되었습니다.

■ 금연의 정의

금연은 흡연을 중단하는 행위로서, 의학적으로는 니코틴 의존 상태에서 벗어나는 것을 뜻합니다. 대부분의 흡연자가 금연을 원하고 금연을 시도하지만, 니코틴 의존에 따른 금단증상과 심리적 의존에 따른 갈망으로 인하여 한 번의 금연 시도로 성공하는 경우는 드물며, 금연 치료없이 금연을 시도하여 성공하는 경우는 3~7%에 불과합니다. 하지만 금연 치료를 병행하면 금연 성공률을 10배까지 증가시킬 수 있습니다.

♥ 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기): 시계 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡 천천히 10회
- Drink water(물 마시기): 물 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미 활동하기
- Declare(선언): 스스로에게 금연 선언하기

흡연의 유해성

담배를 자꾸 피우게 만드는 니코틴, 암을 생기게 하는 타르,
쿨쿨쿨 숨을 잘 쉬지 못하게 하는 일산화탄소,
손톱의 매니큐어를 지울 때 사용하는 아세톤,
벌레를 죽일 때 사용하는 청산가리, 나프탈렌 등의
위험한 성분들이 4,000여가지나 있어요.

담배는 우리 몸에 나빠요!



담배에는 몸에 해로운 나쁜 성분들이 많이 있어서 담배를 피우게 되면 우리 몸이 병들게 되고, 쿨쿨쿨 숨이 차고 머리도 아파요.

-하루 10~12개비의 담배를 피울 경우,

폐암이 생길 위험이 17배 정도 더 높아요.

-몸에 좋지 않은 콜레스테롤양이 증가해서 동맥경화증이 발생하기도 해요.

-담배연기는 기관지를 자극해서 기침과 가래를 만들고,
감기, 폐기종, 만성기관지염, 폐렴, 폐결핵
등의 질병에 걸리기 쉬워요.

-치아의 색깔이 누렇게 변하고 검은테가 끼게 되고,
맛을 보는 능력과 냄새 맡는 능력도 떨어지게 되고.



디지털 피로증후군 예방

디지털 피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상으로 대표적으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있습니다.



20분 모니터를 본 뒤 20초는 휴식시간을 갖고 먼 곳을 바라보게



이동식 기기들의 모니터 글자 크기를 키우고 읽기가 보게



너무 밝지도 어둡지도 않게 화면 밝기를 조정하게



컴퓨터나 이동식 기기 모니터나 눈높이보다 약간 아래 있도록 하게

▶ 예방을 위한 스트레칭법

1. 손바닥 마주 대고 아래로 누르기: 양손을 앞으로 하고 마주 보게 한 상태에서 손바닥이 떨어지지 않게 아래로 서서히 내립니다. 이때 손바닥이 떨어지면 안 됩니다.
2. 턱 뒤로 젖히기: 양 엄지손가락을 턱에 대고 머리를 최대한 뒤로 젖힙니다.
3. 손 등 누르기: 한 손을 쪽 편 상태에서 손가락을 아래 방향으로 하여 손등을 지그시 누릅니다.
4. 눈 누르기: 양손을 최대한 빨리 비벼서 열을 발생시킨 후 양쪽 눈에 대고 원을 그리면서 천천히 눈동자 주변을 누릅니다.

양성평등

성 평등이란 ‘성별’ 때문에 차별 받지 않는 것을 말합니다. 성별에 관계없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다. 성별에 따라 서로 나누고 우열을 가리는 ‘성차별’이라는 편견을 넘어서, 다름을 받아들이고 화합하는 세상을 만들기 위해 성 평등에 대해 함께 생각해 봅시다.

◎ 생활 속 고정관념에 대해 생각해 보아요

여자와 남자는 달라야 해! 라는 고정관념은 옛날보다 약해지긴 했지만 여전히 나의 행동을 막습니

다. 성 역할에 갇히지 않고 원하는 대로 행동할 자유가 있습니다. 때문에 고정된 성 역할에 따르지 않거나 다른 특성을 가지고 있다고 해서 공정하지 않게 대한다면 그것은 ‘차별’입니다.

◎ 가족이 만드는 성 역할 고정관념

우리가 태어나 처음 접하는 세상인 가족은 성 역할 고정관념 형성에 중요한 역할을 합니다. 부모가 나를 대할 때, 딸과 아들로 나누어 대하거나 형제·자매가 여자다운 혹은 남자다운 모습을 강요하기도 합니다. 성별에 따라 다르게 대하는 가족의 태도는 우리 생각에 영향을 줍니다.

예) 남자는 아파도 티내면 안돼~ 눈물 뚫해.

여자는 다리를 모으고 앉아야지~

◎ 대중매체 속에 숨어있는 성 역할 고정관념

TV 프로그램이나 웹툰, 인터넷 동영상 등 대중매체에서 여자, 남자는 ‘이렇게, 저렇게 행동해야’ 하는 것으로 그려질 때가 많습니다. 성 역할에 대한 이미지를 반복적으로 접할수록 성역할 고정관념이 강화되는 위험이 있을 수 있습니다.

예) 존댓말이 없는 영어 대화를 번역하면서 남편은 반말, 아내는 높임말 사용, 똑같은 부모인데 남편은 이름으로, 아내는 누구 엄마로 구분

◎ 성 평등! 나를 나답게 자유롭게

성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차이를 인정하고 동등한 인격체로 존중하는 것입니다. 성 역할 고정관념이 사라지면 자연스런 감정과 욕구에 따라 행동할 수 있고, 내가 가진 잠재력을 마음껏 발휘할 수 있습니다.

남자다움, 여자다움에서 벗어날 때, 차별과 편견이 사라질 때, 여자와 남자를 구분하고 가르는 대립과 갈등도 사라질 것입니다.

‘나다움’을 있는 그대로 인정받는 것, 성평등은 우리 모두를 위한 것입니다.

