



# 4월 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



봄이라고 해도 아직은 아침, 저녁으로 쌀쌀해 감기에 걸린 친구들이 많습니다. 건강 생활습관 실천으로 행복한 4월 보내세요.

## 4월 7일은 세계 보건의 날

세계보건기구에서 1948년 이래 해마다 기념하는 “세계 보건의 날” 행사의 목적은 매년 유엔세계보건기구가 가장 우려하는 구체적인 보건주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하는데 있습니다.



올해 보건의 날 주제 :  
‘국민건강보장’

슬로건 : ‘함께 건강하자’

이는 모든 국민이 건강한 삶을 누리는 것은 기본 권리이며, 다양한 분야의 협력을 통해 국민의 건강한 삶이 보장 될 수 있다는 의미를 담고 있다.

## 감기에 걸렸대요?

일교차가 심한 요즘, 감기 증상을 보이는 친구들이 많습니다. 건강한 생활습관으로 감기를 예방하세요.



### 감기 증상 완화법

- \* 성장발육이 늦어집니다.
- \* 피부가 거칠어지고 피부색이 질어집니다.

## < 감기로 목이 아플 때는? >

- ① 가능한 말을 적게 하고 큰 소리는 내지 않아요.
- ② 물을 자주, 충분히 마십니다.  
= 물통을 가지고 다니고, 물을 자주 마셔요.
- ③ 마스크를 쓰고, 목을 따뜻하게 해줍니다.
- ④ 독감이 의심되면 빨리 진료를 받습니다.

## 청소년 흡연이 더 나쁜 이유

- \* 청소년비행과 범죄에 빠질 위험이 증가합니다.
- \* 소화불량, 두통, 입냄새, 기침, 가래 등을 경험
- \* 향후 기형아 출산확률이 높아집니다.
- \* 일단 시작하면 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
- \* 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨립니다.

## 성희롱·성폭력 예방법

### 1. 성폭력은 무엇인가요?

성폭력은 성추행과 성희롱, 성폭행을 포함해 성과 관련된 모든 정신적·신체적 폭력을 뜻합니다. 사건발생 장소와 피해자 및 가해자의 관계 등에 따라데이트 성폭력, 친족 성폭력, 사이버 성폭력, 공공장소에서의 성폭력 등으로 나눌 수 있습니다.

### 2. 성폭력을 예방하려면 어떻게 해야 하나요?

- 평소에 자기주장을 분명히 한다.
- 말이나 행동에서 애매한 여운을 보이지 않는다.
- 성가치관과 행동에 기준을 가진다.
- 같은 상황에서도 이성친구와 내 생각이 다를 수 있음을 인식한다.
- 어떤 상황에서도 자신을 소중히 여긴다.
- 불쾌한 접촉은 장난이라도 즉시 표현한다.

## 비만 예방

비만은 체지방이 비정상적으로 많은 상태를 말합니다. 체질량지수(BMI)를 구하여 비만 여부를 결정하게 됩니다. 비만은 외모상의 문제뿐 아니라 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등 생활습관병(성인병)으로 진행될 가능성이 높아집니다.

## 청소년 비만 예방 5단계

### 1. 혈당지수(GI)가 높은 음식을 피하자.

설탕, 파스타, 흰쌀밥, 밀가루 음식과 같은 혈당지수가 높은 음식은 피해야 합니다. 혈당지수(GI 지수)는 특정식품이 혈류 속에서 얼마나 빨리 당으로 분해되는가를 알려주는 척도로써 혈당지수가 낮은 식품은 식욕을 억제해주면서 체중 증가를 막아주고 콜레스테롤 조절에도 도움이 됩니다.

- 혈당지수(GI 지수) 낮은 식품: 두부, 된장, 청국장, 버섯, 생선, 채소, 지방을 제거한 육류

### 2. 세끼 식사를 골고루, 천천히 씹어 먹는다.

뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 걸리기 때문에 천천히 씹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄 수 있다.

### 3. 채소를 많이 먹자.

채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부할 뿐 아니라 열량이 낮아 비만 예방과 치료에 효과적이다.

### 4. 일상생활 속에서 운동한다.

계단 오르기, 차 대신 걷기, 청소하기, 컴퓨터와 TV, 스마트폰 사용은 하루 최대 2시간만 이용하자. 가만히 앉아 있는 습관은 활동량이 줄고 음식 섭취를 늘릴 수 있음. 적절한 몸무게를 유지하는 것이 건강의 초석이 됩니다.

## 황사와 고농도 미세먼지 주의

### 황사와 미세먼지의 차이점

황사는 내몽골 사막의 모래가 날아온 것으로 토양성분이 대부분인 반면, 미세먼지는 화석연료가 타면서 발생하는 이온성분과 광물성분이 많이 함유된 유해먼지입니다. 미세먼지는 주로 자동차매연이나 공장굴뚝 등을 통해 배출됩니다.

## 황사와 미세먼지의 공통점

둘 다 입자가 작아 일반마스크로는 먼지를 걸러내지 못한다는 점인데, 황사는 4~6μm이고 미세먼지는 10μm입니다. 이 둘은 오직 ‘의약외품’, ‘황사방지용’ 표시가 붙은 황사 마스크로만 걸러낼 수 있습니다. 또 황사 마스크는 세탁을 하면 모양이 변형되고 먼지나 세균에 오염될 수 있으므로 재사용은 피하는 것이 좋습니다.

## 미세먼지 농도 높은 날의 건강 생활 수칙

- ① 등산, 축구 등 오랜 시간의 실외 활동은 자제하고, 특히 어린이, 노약자, 호흡기질환 및 심폐질환자는 가급적 실외활동을 자제합니다.
- ② 학교나 유치원은 실내 체육수업으로 대체 권고.
- ③ 실외 활동 시에는 마스크, 보호안경, 모자 등을 착용하고, 일반마스크가 아닌 환경부 인증 방진마스크 착용 권고
- ④ 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척합니다.
- ⑤ 미세먼지에 좋은 음식에는 해조류와 마늘, 녹황색 채소 등이 있습니다.

## 봄철 눈병 주의

눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

### 알러지성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알러지성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

### 유행성 각결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후에 나 회복이 되어 가장 치료기간이 길고 전염력이 강합니다.

### 예방과 치료

1. 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다.
2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
3. 대중식당 등에서 청결에 의심이 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해서 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
4. 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.

2018. 03. 30

부귀중학교장

