



## 5월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

발행일

2024.5.7.

발행인

치문초등학교장

편집인

보건담당교사

(54327) 김제시 백구면 유강11길43 ☎ 교무실 542-2085 행정실 542-2264 유치원 542-2054

### 5월 31일은 세계 금연의 날



세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.

#### 흡연의 해로움

### 담배의 유해성분

(연탄가스 성분) 일산화탄소	틀루엔 (산염염제)
(매니큐어 제거제) 아세톤	암모니아 (화장실 청소제)
(로켓연료) 에탄올	비소 (개미 살충제)
(종약) 나프탈렌	포르말린 (방부제)
(중독성 물질) 니코틴	페놀 (소독제)
(자동차 배터리) 카드뮴	DDT (살충제)
(독가스) 청산가리	타르 (강력한 발암물질)



#### 간접흡연

혹시 간접흡연이라는 단어를 들어보았나요? 간접흡연은 내가 직접 담배를 피지 않더라도 흡연자가 내뿜는 담배연기와 담배가 타면서 나오는 연기를 내가 마시는 것을 말해요. 60여 가지의 암을 일으키는 물질과 7,000여 가지의 몸에 나쁜 유해물질이 있어서 셀 수없이 많은 부작용이 생깁니다.

#### ▶ 어린이들의 간접흡연 피해

- ✓ 성장에 영향을 주어서 키가 잘 자라지 않습니다.
- ✓ 급성 호흡기 질환 감염률이 5.7배 높아집니다.
- ✓ 폐암에 걸릴 가능성이 2배 높아집니다.
- ✓ 천식, 중이염, 폐렴에 걸릴 확률이 6배 높습니다.
- ✓ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습능력이 떨어집니다.
- ✓ 장기적으로 청력이 떨어져서 잘 들을 수 없게 됩니다.

👉 2024년 8월 17일부터 시행!! 👈



### 5월 빈발 감염병 예방



최근 일부 학교에서 감염병이 발생하고 있어, 다음 사항을 강조하니 각 가정에서는 적극 협조해 주시기 바랍니다.

- 학생 빈발 감염병: 인플루엔자, 수두, 유행성이하선염, 수족구병, 홍역 등
- 감염경로: 침방울(비말), 분비물(콧물, 대변 등)
- 예방법
  - 개인위생수칙 준수- 손씻기, 기침예절, 양치 잘하기
  - 많은 사람들이 모인 곳 피하기 등 외출 자제
  - 감염병 환자(의심자 포함) 발생 시 등교중지 하고, 병원진료 받기 등을 통해 확산 방지



### 봄철 눈 건강관리



- 안구건조증 - 눈의 뻑뻑함과 이물감
  - ◆ 세층으로 구성된 눈물막 중 한 층의 불안정 → 눈물이 쉽게 마르고 안구 건조증 발생
  - ◆ 셀프 테스트
    - 10초 이상 눈을 감지 않고 버티지 못하면 의심
    - 눈꺼풀의 기름샘 검사: 눈꺼풀의 노란 돌기 보임(마힘)
  - ◆ 치료: 인공눈물 점안, 염증 동반 시 항생제 사용
- 알레르기 결막염 - 반복되는 눈의 가려움
  - 꽃가루, 대기중의 미세먼지들이 안구 표면에서 염증 발생
  - ◆ 눈 이물감, 뻑뻑함, 눈물 → 눈곱 증가 → 눈꺼풀 부어 오름
- 유행성 각결막염 - 전염성(1주일의 잠복기)
  - 바이러스나 세균이 각막에 감염되어 전염성 염증질환 발생
  - 충혈, 눈물, 눈곱, 이물감 발생 방지: 각막혼탁 → 시력저하 증상 발생 시 바로 검사 받도록! (완치: 1주일 이상 소요)
- << 예방법 >>
  - ① 외출 시 마스크나 선글라스 착용
  - ② 손을 자주 씻고 눈을 비비지 않기
  - ③ 눈 가려울 때: 냉찜질 증상 완화
  - ④ 지속적인 눈에 이상 → 안과 진료 받기



## 가정과 함께하는 성교육 - 디지털 성범죄 예방하는 슬기로운 학교생활 -



### SNS 속 학교생활 게시물로도 내 개인정보를 알 수 있다!

SNS에 올라온 학교생활 사진, 정보 등의 게시물로 개인정보를 알아내거나 짐작할 수 있어요. 알아낸 개인정보를 디지털 성범죄에 악용하려는 사람들도 있으니 유의해야 해요.

### 모르는 사람의 메시지, 채팅은 정신을 바짝!

디지털 성범죄는 친절하고 달콤한 말로 시작되는 경우가 대부분! 친해지고, 선물도 주고 받으며 믿음을 쌓은 후, 개인정보나 사진을 요구하는 경우가 많아요.

### SNS를 통해 만난 친구가 알고 보니 다른 사람?

SNS를 통해 만난 친구가 개인정보를 묻거나 몸, 얼굴 사진을 보내며 놀자고 할 때 나와 같은 성별(언니, 형)이라고 안심하고 사진을 보내주면 안돼요. 해킹된 계정이거나 다른 사람의 사진을 자기인 것처럼 꾸민 것일 수도 있어요.

### 상대방이 “너 스스로 몸 사진을 올렸잖아” 협박한다면?

“내가 먼저 몸 사진을 올렸는데... 혹시 처벌받지 않을까?”라는 두려움에 가해자의 요구에 응하면 더 큰 피해를 입을 수 있어요. 내가 올린 사진을 이용해 나를 협박하는 것은 범죄입니다. 국번없이 112(경찰), 디지털성범죄피해지원센터를 통해 지원을 받을 수 있으니 꼭 도움을 요청하세요.

### 내 프사로 합성사진도 만들 수 있다고?

SNS 프로필 사진이나 평범한 일상 사진으로도 합성할 수 있어요. 동의 없는 사진 합성과 합성사진을 이용한 성희롱, 모욕은 명백한 범죄입니다.

### 장난이란 말로 ‘올리지’ 말 것!

친구 사이에도 동의없는 촬영, 유포(단톡방 업로드)는 범죄라는 사실! 친구 사진뿐만 아니라 나의 가족사진도 단톡방에 올리지 말아요.

### 무심코 ‘다운로드’ 하지 말 것!

친구가 올린 불법 촬영 사진과 영상은 절대 다운로드 하지 않아요. 무심코 한 터치로 처벌받을 수 있어요.

### 내 일이 아니니까... ‘침묵’ 하지 말 것!

단톡방에서 친구를 성적 희롱하는 대화, 불법 촬영물을 주고 받는 모습을 보았다면 ‘장난이 아니라 폭력이야’, ‘이건 처벌 받을 수 있는 범죄’라고 알려주세요. 친구들과의 관계가 깨질까 두려워 말할 수 없다면 믿을만한 어른에게 대화방 내용을 알리세요.

(출처 : 여성가족부, “디지털 성범죄 예방하는 슬기로운 학교생활”)



## 가정과 함께하는 약물교육 - 잘못 알기 쉬운 약물 상식 5가지 -



### 1. 병이 낫는 것은 전적으로 약 때문이다? (X)

결국 병을 이겨내는 것은 내 몸의 면역기능 때문입니다. 대부분의 약은 단지 이를 도와주는 역할을 합니다.

### 2. 주사가 먹는 약 보다 효과가 더 좋다? (X)

주사 한방에 펄펄 끓던 열이 씻은 듯이 가라앉으면 “역시 주사가 최고다”라 생각하기 쉬우나 주사는 혈관이나 근육을 통해 바로 혈액 내로 퍼지므로 효과가 즉시 나타나는 것일 뿐 효과가 더 좋은 것은 아닙니다.

### 3. 아기, 어린이의 약이 없으면 어른 약을 줄여서 먹어도 좋다? (X)

어린이는 어른의 축소판이 아닙니다. 어른은 해가 없지만 아기에게는 치명적인 약도 있습니다. 특히 어린이, 노인은 약물 사용에 더 조심해야 합니다.

### 4. 마이신, 캡슐약, 알약 등은 물 없이 침으로 삼켜도 좋다? (X)

식도에 걸리거나 상처로 고생할 수 있습니다. 충분한 양의 물로 먹는 것이 약효도 더 잘 발휘됩니다.

### 5. 물 대신 우유, 커피, 음료수 등과 약을 먹어도 좋다? (X)

이들에 포함된 성분이 약의 흡수, 작용을 방해할 수 있습니다. 특별한 경우 외에는 모든 약은 물로 먹는 것이 원칙입니다.



## 건강한 체중을 관리해요



소아청소년기 비만은 성인기 비만으로 이어질 위험이 있고, 어른이 됐을 때 각종 만성질환의 위험이 높아지는 문제가 있습니다. 어릴 때 비만했던 성인은 어린 시절 정상 체중이었던 성인에 비해 심혈관질환 발병률이 더 높다는 연구 결과가 있습니다. 소아청소년기의 비만은 신체적 질병뿐 아니라 우울, 사회적 위축 등의 심리적 문제를 동반하기도 합니다.

어른들은 본인이 결심하고 계획을 세워 체중 관리를 실천할 수 있지만, 아이들은 동기부여가 되기 매우 어렵기 때문에 가족 구성원과 주변의 도움을 받아 적절한 관리를 해야 합니다.

### ■ 원인

소아청소년 비만의 원인은 유전, 환경, 생활습관, 심리적 요인, 질병이나 약제의 복용과 같은 다양한 요인들이 복합적으로 작용합니다.

### ■ 진단기준

성별-연령별 성장도표를 이용해 체질량지수가 85백분위수 이상이면 비만 위험군, 95백분위수 이상이면 비만으로 진단합니다.

#### 체질량지수 계산 방법

$$\text{체질량지수} = \text{체중(kg)} / [\text{신장(m)}]^2$$

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

### ■ 관리방법

- 하루 1시간 이상의 운동이나 신체활동
- 균형 잡힌 식단 구성과 식사일기를 통한 식습관 점검
- 충분한 수면 취하기
- TV 시청 및 스마트폰 사용 시간 2시간 미만으로 유지
- 가족이 함께 실천하고 적절한 보상 제공해 주기