



5월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

발행일

2022.5.2.

발행인

치문초등학교장

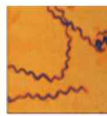
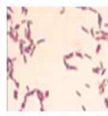
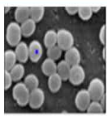
편집인

보건교사

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

구강관리 : 입 속 세균 관리

침에는 좋은 균도 있고, 충치를 유발하는 등근 모양의 **구균**, 심한 악취를 발생시키는 짧은 막대 모양의 **간균**,



잇몸에 염증을 발생시키는 꼬불꼬불한 **나선균** 등 약 730종의 세균이 살고 있음.

음식을 먹고 시간이 지나면 치아 표면에 끈적끈적한 얇은 막이 생기고 여기에 세균이 붙어 **치면세균막**이라는 세균 덩어리가 만들어짐(치아와 치아 사이, 어금니 씹는 면, 치아와 잇몸 경계 부분에 잘 생김)

치면세균막이 쌓이면 산이 만들어져 충치가 생기게 되고, 혈액을 통해 온 몸으로 이동하면 뇌졸중, 심장질환, 동맥경화 당뇨, 조산아 출산 등의 문제를 일으킴

☆ 입 속 세균을 줄일 수 있는 방법

- ① **치솔질** : 치면세균막 제거
- ② **침 삼키기** : 침은 세균으로부터 치아와 잇몸 보호
특히 잠자는 동안 침 분비가 줄어들므로 잠자기 전 꼭 치솔질해야 함
- ③ 치솔질을 할 수 없을 경우
 - 물을 마시거나, 물로 입안을 헹구기
 - 자일리톨 껌을 씹어서 침 생성

일본뇌염 예방

일본뇌염 바이러스를 가진 모기에 물리면 99% 이상은 무증상이거나 열을 동반하는 가벼운 증상을 보입니다. 하지만, 드물게 급성뇌염으로 진행될 수 있고, 뇌염의 20 ~ 30%는 사망에 이를 수도 있기 때문에 모기에 물리지 않도록 주의해야 하며, 생후 12개월에서 만 12세 아동은 표준일정에 맞춰 예방접종을 꼭 완료 해주시기 바랍니다.

모기매개 감염병 예방수칙



01 외출 시 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기



02 모기에 물리지 않도록 기피제 사용하기



03 캠핑이나 야외에서 취침 시 모기장 사용하기



04 집 주변 고여있는 물 없애기

<그림출처: 보건복지부, 질병관리본부>

소아 당뇨의 오해와 진실

혈액 내에 혈당이 높아져 당이 소변으로 배출되는 질환인 당뇨는 흔히 중년 이상의 성인만 걸리는 병이라고 생각하는 분들이 많은데요. 어린 아이들에게도 당뇨병이 생길 수 있는데, 바로 1형 당뇨(소아당뇨)입니다.

☆ 1형 당뇨와 2형 당뇨 차이

- 1형 당뇨(소아당뇨) : **췌장의 세포 손상**으로 인슐린이 결핍되며 발생
- 2형 당뇨(성인 당뇨) : 인슐린 생성이 부족하거나 **인슐린에 대해 저항성**이 생기거나 세포에 제대로 반응하지 못할 때 발생

☆ 1형 당뇨의 예방 및 관리

- 잘못된 식습관, 운동 부족이 큰 원인인 2형 당뇨와는 달리 **소아당뇨는 특별한 예방법이 없음**
- **갑자기 물을 많이 마시거나 화장실을 자주 가고,**



체중이 줄어드는 등 당뇨의 일반적인 증상이 나타나면 바로 병원진료를 받는 것이 좋음
- 갑자기 저혈당 증세가 나타날 때를 대비해 **젤리, 사탕** 같은 간식을 가지고 다니는 것이 좋음

⇒ 소아 당뇨는 어린 나이에 주로 발병하며 평생 인슐린을 투여해야 하는 병의 특성상 환자와 가족 외 주변인들의 이해와 배려가 중요합니다. 소아당뇨는 누구에게나 갑작스럽게 찾아올 수 있는 만큼 소아당뇨에 대한 정확한 이해와 인식 변화가 필요합니다.

VDT 증후군 예방 및 관리

☆ 영상표시단말기(VDT) 증후군이란?

- 스마트폰이나 컴퓨터 모니터와 같은 영상 기기를 오랫동안 사용해 생기는 안구건조증, 거북목, 어깨·목·손목 통증 등을 의미함
- 장시간 동안 모니터를 보며 키보드를 두드리는 작업을 할 때 생기는 각종 신체적 정신적 장애 등을 유발하는 모든 건강상의 문제
- 장시간 동안 컴퓨터, 스마트폰, 모바일 디바이스 등을 보는 대상자들에게 많이 나타나는 질환

☆ 거북목증후군 체크리스트

- ▶ 등이 굽어 있다.
- ▶ 고개가 어깨보다 앞으로 나와 있다.
- ▶ 어깨와 목 주위가 자주 빠근하다.
- ▶ 쉽게 피로감, 두통, 어지럼증을 느낀다.
- ▶ 목을 뒤로 젖히면 심하게 아프다.
- ▶ 잠을 자도 피곤하고 뒷목이 불편하다.



☆ 손목터널증후군 체크리스트

- ▶ 손가락 끝이 찌릿함, 화끈거림, 저림, 통증이 있다.
- ▶ 엄지, 검지, 중지쪽 손바닥 감각이 둔감하다.
- ▶ 밤에 통증이 심해진다.
- ▶ 손의 정교한 움직임이 어렵다.
- ▶ 특별한 이유 없이 아침에 손이 굳고 붓는다.
- ▶ 손목의 통증이 팔로 올라오는 양상을 보인다.
- ▶ 손에 무리가 가는 작업 중 증상이 심해진다.



☆ 안구건조증 체크리스트

- ▶ 실 같은 눈곱이 끼고 시야가 흐리다.
- ▶ 눈이 뻑뻑하고 이물감이 느껴진다.
- ▶ 눈이 쉽게 피로해진다.
- ▶ 눈부심, 시림 증상이 있다.
- ▶ 눈이 자주 충혈되고, 뿌옇게 보인다.
- ▶ 가려운 증상이 있다.



⇒ 각 종류별 1-2개 : 의심 / 3개 이상 : 심각

☆ 영상표시단말기(VDT) 증후군 예방 및 관리

- ① 컴퓨터나 스마트폰을 이용할 때 허리를 곧게 펴고 시선을 화면 위쪽 눈높이에 맞추는 등 바른 자세를 유지함
- ② 15분마다 앞으로 굽혀진 어깨와 몸통을 뒤쪽으로 펴주는 스트레칭을 해줌(15분마다 시행)
- ③ 50분에 한 번씩 10분 정도 눈을 감거나 먼 곳을 바라보는 휴식을 취함
- ④ 흔들리는 차량이나 보행 중엔 화면을 장시간 주시하지 않음
- ⑥ 화면과 눈의 거리는 40~70cm를 유지함
- ⑦ 눈이 피로할 때 눈을 자주 깜박임
- ⑧ 침실에 스마트폰 충전기를 두지 않고, 취침 전 최소 2시간 전에는 스마트폰 사용 줄이기

학부모와 함께 하는 성교육

엔드폰 속의 디지털 성범죄

☆ 디지털 성범죄는 카메라 등 디지털 기기를 이용하여 신체를 촬영하거나 유포, 유포 협박, 저장, 전시 등 정보통신 기술을 매개로 온·오프라인 공간에서 발생하는 성범죄를 의미하며, 이는 젠더(Gender)에 기반한 폭력입니다. 뿐만 아니라 데이트 폭력, 스토킹, 성매매, 준강간, 강간으로 이어지는 인터넷 성범죄입니다.



☆ 디지털 성폭력 대응법

- ▶ "나"의 안전 확인
(스마트폰 해킹 당하는 상황이면 **GPS를 끄**)
- ▶ 사진을 요구한다면 사진 전송을 **중단하고 도움 요청**
- ▶ 경찰, 지원 단체 활동가에게 문의
- ▶ **수사 증거 수집**
(가해자의 문자, 통화기록, 대화한 어플리케이션)
- 문제 사이트의 링크, 주소, 채팅시간, 게시글, 영상, 사진파일 캡처
- 삭제 요청한 증거 캡처 (삭제되지 않을 시 서비스 제공자에게 책임을 물을 수 있다.)
- 채팅 어플의 메인 파일과 서버저장 파일을 통째로 캡처

☆ 디지털 성폭력 예방법

- ▶ 음란물, 불법촬영, 비동의 영상은 유튜브·SNS·단톡방 등에 공유하지 않음
- ▶ 온라인상에서도 공적·사적 경계를 구분함
- ▶ 채팅을 하며 개인정보, 몸 사진 등을 주고받지 않으며, 상대방에 계속 요구할 때는 채팅을 중단함
- ▶ 채팅으로 알게 된 사람을 직접 만나고 싶다면 보호자에게 알림
- ▶ 주변에 디지털 성범죄로 곤란한 상황에 있는 친구가 있으면 선생님이나 보호자에게 도움을 요청하는 등 도와줌

학부모와 함께 하는 흡연예방교육

5월 31일은 세계 금연의 날



WHO는 세계 금연의 날을 위한 2022년 글로벌 캠페인 '담배 : 우리 환경에 대한 위협'을 발표함. 재배, 생산, 유통 및 폐기물에서 담배의 환경 영향에 대한 대중의 인식을 제고하기 위한 것으로, 담배 사용자에게 그만 둘 또 하나의 이유를 줄 것임. 담배 산업이 환경친화적인 것으로 마케팅함으로써 명성과 제품을 '그린 워시'하려는 노력을 폭로하는 것을 목표로 함. **담배 산업은 연간 84메가톤의 이산화탄소에 해당하는 온실가스 배출**로 기후 변화에 기여하고 기후 복원력을 줄이며, 자원을 낭비하고 생태계를 손상시킴. 담배 소비를 줄이는 것은 건강과 직접 관련된 것뿐만 아니라 모든 지속 가능한 개발 목표를 달성하기 위한 핵심 지렛대로 식별되어야 함.

☆ 담배를 의지만으로 끊을 수 없는 이유

- 담배의 연기를 흡입하면 니코틴이라는 물질이 폐를 통해 혈액으로 들어오고 심장을 거쳐 우리 뇌에 도착하고, 니코틴 수용체와 결합하여 뇌에 도파민을 분비시켜 즐거움과 만족감을 일으킴.
- 담배에 중독되는 이유는 바로 담배의 성분인 **니코틴이 뇌의 만성 재발성 질환인 중독 질환**을 일으키기 때문에 의지로 간단하게 끊기 어려움. 담배는 한번 피우는 것이라도 시작하지 않는 것이 매우 중요함.



☆ 청소년들이 편의점, 온라인 담배 광고를 더 조심해야 하는 이유

- 담배 회사의 광고는 스트레스를 효과적으로 해결하는 방법을 잘 알지 못하는 취약계층을 타겟으로 함. 담배의 건강상의 피해를 잘 알고 있는 지식 계층이나 적절한 스트레스 해소 방법을 사용하고 있는 건강한 사람들에게는 담배 광고 효과가 없음
- 담배 회사들은 **주로 스트레스에 취약한 청소년들이나 저소득계층을 대상으로 광고**를 더 많이 하여 아주 **오랫동안 흡연자**로서 담배회사의 충성스러운 고객을 만들고 있음

