



## 5월 보건소식

2024-보건13호

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, FAX 842-3448

### 봄철 알레르기 건강관리

- ▶ 철저한 개인위생 관리하기(손 씻기)
- ▶ 외출 시 마스크 착용 생활하기
- ▶ 실내 습도 50~55% 유지하기
- ▶ 공기청정기 활용하기

#### ※ 반갑지 않은 봄철 알레르기 대표적 질환

- 알레르기 비염: 콧물, 재채기, 코막힘
- 아토피 피부염: 발진, 가려움
- 알레르기 천식: 숨참, 기침
- 결막염: 눈물, 눈의 충혈

### 5월 31일, 세계 금연의 날

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

#### ▷ 흡연의 해로움

담배를 자주 피우게 만드는 니코틴, 암을 생기게 하는 타르, 콜록콜록 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 몸에 해로운 나쁜 성분들이 많아서 담배를 피우게 되면 우리 몸이 병들게 돼요. 콜록콜록 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.
- 담배 연기는 기관지를 자극해서 기침과 가래를 만들고, 감기, 폐기종, 만성기관지염, 폐렴, 폐결핵 등의 질병에 걸리기 쉬워요.
- 치아의 색깔이 누렇게 변하고 검은테가 끼게 돼요. 맛을 보는 기능과 냄새 맡는 능력도 떨어져요.

#### ▷ 간접흡연

혹시 간접흡연이라는 단어를 들어보았나요? 간접흡연은 내가 직접 담배를 피지 않더라도 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 나오는 연기를 내가 마시는 것을 말해요. 40여 가지의 암을 일으키는 물질과 4,000여 가지의 몸에 나쁜 유해물질이 있어서 쉴 수 없는 많은 부작용이 생긴답니다.

#### ※ 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, 학습 능력이 떨어집니다.
- 장기적으로 청력이 떨어져서 잘 들을 수 없게 됩니다.

## 백일해 및 홍역 예방

구 분	백일해	홍역
감염 경로	· 환자 또는 보균자의 비말(침) 감염에 의해 전파, 전염성이 강함	· 전염력이 매우 높음(밀접 접촉 환경에서 노출된 감수성자의 2차 발병률은 90% 이상)
주요 증상	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 급성 호흡기 감염병으로 발작성 기침이 특징적(발열은 심하지 않음)</li> <li>- 콧물, 눈물, 경한 기침 등의 상기도 감염 증상이 1~2주간 나타남. 발작성 기침이 있으며, whooping(웁) 기침, 기침 후 토함, 무호흡 증상</li> <li>- 발작성 기침의 횟수나 정도가 호전됨, 회복은 천천히 진행되고 2~3주 후 기침은 수 주간 지속될 수 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 발열, 기침, 콧물, 결막염, 특징적인 입안의 병변(Koplik's spot, 1-2mm 크기의 회백색 반점) 등이 나타남</li> <li>- Koplik 반점이 나타나고 1~2일 후 홍반성 구진상 발진(비수포성)이 목 뒤, 귀 아래, 몸통, 팔다리, 손·발바닥에 발생, 회복은 발진이 사라지면서 색소 침착을 남김</li> </ul>
예방	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 예방접종 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소아) 생후 2, 4, 6, 15~18개월, 만4~6세에 DTap 백신으로 접종 후 만 11~12세에 Tdap백신으로 추가접종, 이후 Td 또는 Tdap 백신으로 매 10년마다 추가접종 실시</li> <li>- 성인) 과거 접종력이 없는 경우 최소 4주 간격을 두고 2회 접종하고, 2차 접종 후 6~12개월 후에 Td 또는 Tdap 백신으로 총 3회 접종(연령, 예방접종력에 따라 접종일정 상이)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 예방접종: 생후 12~15개월, 만 4~6세에 MMR 백신으로 2회 접종</li> </ul>

## 또래 성폭력 예방

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

### ■ 또래 성폭력이 발생했다면?

- ① 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- ② 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- ③ 불편한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- ④ 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

### ■ 또래 성폭력을 예방하기 위해

- ① 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- ② 평소 의사 표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- ③ 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- ④ 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기(상대방의 경계선 지키기)

2024. 5. 1.

춘 포 초 등 학 교 장