

# 5월 보건소식지



## ● 감염병 예방 ●

단체생활을 하고 계절적 유행 시기 주의해야 하는 대표적인 질병은 유행성이하선염, 수두, 성홍열, 독감이며 눈병도 안심할 수 없습니다.

볼거리라 불리는 '**유행성이하선염**'



유행성이하선염은 우리가 흔히 볼거리라 부르는 질병으로 4~6월이 계절적 유행 시기입니다. 일반적으로 면역력이 약한 영유아, 초등학생 등 집단생활을 하는 19세 미만의 연령에서 높은 발생률을 보입니다.

유행성이하선염은 1차(생후 12~15개월) 및 2차(만 4~6세) MMR 백신 접종으로 예방할 수 있습니다. 단, 예방 효과는 85%에 불과해서 2차 접종 후에도 유행성이하선염이 발생할 수 있으며, **전염 기간 동안에는 개인위생을 철저히 지키고 단체 활동은 잠시 중단하는 것이 안전합니다.**



## ● 세계 금연의 날 5월 31일 ●

5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한“세계 금연의 날”입니다. 많은 청소년들이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.



간접흡연이 청소년에게 미치는 영향  
청소년은 미성숙하므로 세포, 폐 등에 성인보다 더 큰 손상을 입습니다.  
전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아집니다.심장병, 동맥경화증 등이 일찍 시작됩니다.  
일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 줍니다.  
· 폐암 발생률이 2배 높습니다.  
· 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하됩니다.

## 구강건강을 위하여



불소치약을 이용하자.

-인불소인화나트륨, 플루오르화나트륨,플루오르 화석, 플루오르화화아민 297 치약성분에 이 네가지 중 1가지가 들어있는지 확인하세요!



## 성적자기결정권

성적 자기결정권은 내가 어떤 사람을 만날 것인지, 어떻게 행동할 것인지 등 성적인 만남에서 자신이 원하는 것을 스스로 책임감 있게 판단하고, 결정할 권리를 말한다.

### 성적 자기 결정의 단계

1. 일단 멈추고 심호흡을 하며 마음을 가다듬는다.
2. 다음 한 가지씩 생각한다.  
내가 지금 무엇을 원하는가? 지금 걱정하는 것은 무엇인가? 어떤 결과가 나타날까? 후회는 없을까?
3. 그리고 행동 한다.  
방법을 구체적으로 생각하여 최선의 선택을 하고 실행한다.

### 성행동을 결정할 때 고려사항

1. 어떤 성행동도 자신의 의지와 무관하게 하지 말라.
2. 지금 자신이 상대하고 있는 사람에 대해 진지하게 생각해 보라.
3. 이러한 성적 접촉을 왜 하는 것인지 자신에게 물어보라.
4. 상대방이 원치 않는 행위를 강요하지 말라.
5. 다음과 같은 말들에 집착하지 말라.  
“네가 나를 진심으로 사랑하고 있다면 싫다고 말하지 마.”  
“누구나 이런 행동을 하고 있어.”  
“내 말을 들어주지 않으면 너와 헤어지겠어.”
6. ‘싫다’고 말을 하는 것을 두려워 말라.



## 생활속 응급처치



- ① 피부에 상처가 생기면 이물질이 묻었을 때는 물에 깨끗이 씻고, 소독약을 바릅니다.
- ② 벌에 쏘이면 침을 제거하고 얼음찜질을 하거나 약을 바릅니다. 호흡곤란, 현기증 등의 증상이 있으면 빨리 병원에 갑니다.
- ③ 코피가 날 때 머리를 약간 앞으로 숙이고 코 양쪽을 10분 정도 눌러줍니다.
- ④ 눈에 이물질이 들어갔을 때 비비지 말고, 깨끗한 물로 씻어 줍니다. 출혈, 통증, 시력이 상이 나타나면 곧바로 병원에 갑니다.
- ⑤ 빠였을 때 : 찬찜질하고 파스나 탄력붕대로 감습니다. 통증이 심하거나 움직이지 못하면 병원에 갑니다.

