

♥ 5월은 가정의 달입니다.

5월은 순우리말로 푸른 달입니다. **푸른 달**은 마음이 푸른 모든 이의 달이라는 뜻이 있습니다. 건강한 마음은 건강한 몸에서 옵니다. 평소 규칙적이고 건강한 생활 습관으로 5월 가정의 달을 뜻깊고 행복하게 보내도록 합시다.



WORLD NO TOBACCO DAY
5월 31일
세계 금연의 날



청소년 흡연의 심각성

☞ 청소년 흡연이 특히 나쁜 이유

- 첫째.** 청소년 시절의 흡연은 건강에 더욱 해롭습니다.
청소년기는 세포, 조직, 장기들이 아직 완전하게 성숙하지 않은 상태이므로 담배와 같은 독성물질과 접촉하는 경우 그 손상경도가 성숙한 세포나 조직에 비해 더욱 커진다.
- 둘째.** 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊게 빠지게 됩니다. 성장기에 있는 청소년들은 성인에 비해서 흡연으로 인한 특별한 신체적 증상을 느끼지 못하기 때문에 습관적으로 흡연하게 되고 중독에 빠져들게 된다.
- 셋째.** 청소년기의 흡연의 용납은 다음 단계에서의 청소년 범죄로 연결됩니다.
- 넷째.** 흡연은 청소년의 정서적, 사회적 측면에 모두 심각한 영향을 끼칩니다.

☞ 청소년 흡연 왜 막아야 하나

- 흡연 시작이 어릴수록 성인 흡연자 확률 ↑
- 흡연시작이 어릴수록 니코틴 의존도 ↑
- 성인흡연자의 80%가 청소년 시기에 흡연

흡연 시작이 어릴수록 흡연으로 인한 수명단축 ↑

- 흡연에 의한 수명단축 효과
- 25세 이후에 흡연 시작 : 4년
- 15세에 시작 : 8년
- 담배 1개비에 6-7분 수명 단축



흡연 시작연령에 따른 폐암발생 위험



○ 생명을 위협하는 아나필락시스 ○

아나필락시스는 약물이나 식품, 벌독 등에 접촉한 뒤 전신에 걸쳐 급격하게 나타나는 심각한 알레르기를 반응을 일컫는 말로, '**과민성 쇼크**'라고도 부릅니다.

30대 교사가 허리통증을 치료하기 위해 봉침 시술을 받다가 쇼크 증세를 보이고 사망한 사건이 있었는데, '**아나필락시스 쇼크**' 때문이었다고 합니다. 비교적 가벼운 증세에 그치기도 하지만 치료가 지연될 경우 목숨을 잃을 수도 있습니다.

❁ 증상

>> 호흡기



삼키거나 말하기 힘들
호흡곤란
숨소리

>> 심장혈관계



실신
요실금
혈압저하

>> 피부



입술, 귀속이 따끔거림
입술, 구강 부종
가려움
홍반
두드러기

>> 소화기



구역
설사
복통
구토

>> 전신 및 신경



죽을 것 같은 느낌
의식소실
금속 맛
부종
불안감

❁ 치료

무엇보다 초기의 응급처치가 중요해요.

아나필락시스의 **치료제인 에피네프린**을 근육주사 후 바로 병원으로 가야 해요. 본인이 알레르기성 질환을 가지고 있고 비슷한 증상을 겪었다면 항상 주의깊게 살펴 대처해야 해요.



모기 매개 감염병 예방



말라리아의 주요 증상은 무엇인가요?

- 초기에는 오한, 발열, 발한 등이 나타나고, 48시간 주기로 반복됩니다.
- 잠복기는 일반적으로 7~30일이지만, 수년 후에 증상이 나타날 수도 있습니다.



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

[모기매개 감염병 예방수칙]



디지털 피로증후군 예방

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상을 말한다. 현대사회에서 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간이 많아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 ‘**거북목증후군**’이 생기기 쉽다.



정상



거북목



■ 디지털 피로증후군 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지!
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 바른자세를 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
7. 한 자세로 오래 작업 시 근육이 경직되므로 자세 자주 바꾸기



가정폭력 및 아동학대 예방

튼튼한 울타리가 되어주세요

아동학대 대부분이 가정에서 발생하지만, 여전히 '남의 자녀이기 때문에'라는 이유로 다른 가정의 학대 신고를 주저하고 있습니다.



이런 아이를 보셨다면 신고해주세요!

- 주변에서 아동의 비명, 울음소리가 계속되는 경우
- 아동의 상처에 대한 보호자의 설명이 모호한 경우
- 계절에 맞지 않거나 깨끗하지 않은 옷을 입고 다니는 경우
- 나이에 맞지 않는 성적 행동을 보이는 경우
- 유치원이나 학교에 가지 않고 동네를 배회하는 경우
- 부모를 무서워하거나 집에 가는 것을 두려워하는 경우



Q&A

- Q. 신고해야 할 정도인지 판단이 서지 않으면 어떻게 하죠?**
- A.** 의심이 된다면 주저 말고 신고해주세요. 행위자가 학대를 인정하고 반성하더라도 예방 차원에서 개입이 필요합니다. 학대 혐의 판단은 아동보호전문기관과 경찰, 담당 공무원이 함께 내리고 적절한 조치를 취하게 됩니다.
- Q. 이웃을 신고했다가 보복당하면 어찌죠?**
- A.** 신고자의 신원은 법으로 안전하게 보호됩니다. 염려하지 마시고 신고해주세요.



신고방법



국번 없이 112

iOS용



안드로이드용



아이지킴콜 앱

때려야만 학대일까요?

- 때리거나 상처를 입히는 행동은 신체학대가 될 수 있습니다.
- 심한 말을 하거나 겁을 주는 행동은 정서학대가 될 수 있습니다.
- 아동을 향한 성적인 말과 행동은 성 학대가 될 수 있습니다.
- 안전하지 못한 환경에 두는 것은 방임이 될 수 있습니다.