



4월 보건소식

발행인 : 교 장 박헌구
 지도인 : 교 감 양민자
 편 집 : 보건교사 최윤희
 발행일 : 2019. 4.3

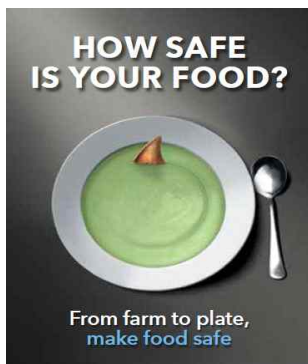
어양초여러분, 미세먼지와 황사, 밤과 낮의 일교차, 새 학기 적응하느라 몸도 마음도 많이 피곤하지요?

요즘 다시 독감이 유행하고 있어 여러분들이 더욱 건강에 힘을 써야 할 때입니다.

둘 하나하나가 모여 견고한 성을 쌓는 것처럼 작은 습관 하나하나가 모여서 튼튼하고 건강한 몸을 만듭니다. 아침밥 챙겨 먹기, 식사 후 양치질하기, 손 씻기, 규칙적인 운동하기, 긍정적인 마음 갖기 등 좋은 건강습관을 만들어가는 어린이들이 되기 바랍니다.

4월7일은 보건의 날

세계보건기구(WHO)에서는 1948년 이래 해마다 기념하는 “세계 보건의 날”행사의 목적은 매년 유엔세계보건기구가 가장 우려하는 구체적인 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하는데 있습니다.



우리나라는 1973년부터 각종 보건관계 기념일을 통합하여 “보건의 날”로 제정하여 2015년으로 43회를 맞이하였고 올해의 주제는 “당신의 음식은 안전할까요? 농장에서부터 식탁까지 안전한 음식을 만들자.”입니다.

200개 이상의 질병이 음식을 통해 확산되며 매년 수백만 명의 사람들이 병에 걸리고 안전하지 않은 음식을 먹은 결과로 많은 사람들이 사망합니다. 설사 질환은 단독으로 매년 약 150 만 아이들을 죽이게 합니다.

한 곳에서 발생한 오염 식품은 지구의 반대편에 살고 있는 소비자의 건강에 영향을 미치고 있으므로 소비자에서부터 제조자까지 생산연결고리에 있는 모든 사람은 안전한 식품 취급 관행을 준수해야 함을 의미합니다

기침예절 지키기



황사 & 미세먼지

“황사”는 무엇인가요?



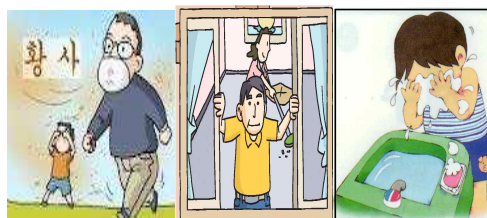
중국에서 불어오는 모래바람으로, 중국에 많은 공장이 들어서면서 **몸에 해로운 규소, 카드뮴, 철, 납성분 등의 중금속**이 바람을 따라 우리나라까지 날아오는 것입니다. 이 공기를 자연스럽게 들이마시게 되어 **각종 질환 (감기, 천식, 눈병, 알레르기 질환 등)에 걸리기 쉬워요.**

★ 황사, 미세먼지 대비 건강 수칙

- 건강취약계층(천식, 호흡기질환자, 노약자, 어린이 등)은 불필요한 야외활동이나 외출 자제
- 외출 시 긴 소매 옷, 마스크, 모자, 보호안경 등 착용
- 외출 후 얼굴, 손 깨끗하게 씻고, 양치질 필수
- 창문을 꼭 닫고 실내 습도 유지
- 충분한 수분섭취 : 몸 안에 들어온 중금속 등 유해 물질이 잘 배출될 수 있도록 물이나 차를 자주 마시기
- 포장마차 등 야외조리 음식은 가급적 피하기

★ 음식이 보약

- 전복 & 굴 : ‘아연’성분이 납중독 중화
- 도라지 : ‘사포닌’풍부, 호흡기 질환에 탁월
- 마늘 : ‘유황’성분이 중금속 체내 배출 촉진
- 미역 : 피를 맑게, 혈액순환 촉진, 변비 예방
- 검은콩 : 체내 유해물질 해독, 탈모예방, 노화방지



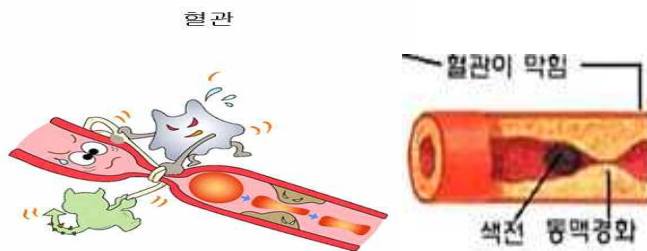
담배, 이렇게 나빠요

▶ 피부를 늙게 만들어요.

담배를 피우면 피부와 체형의 변화를 가져와 나이보다 더 늙어보이게 된답니다. 담배연기로 인해 피부가 건조해지고 산소와 영양분이 공급되지 않아 푸석거리며, 피부 노화가 빨라지기 때문이지요.

▶ 우리의 핏줄을 막아요.

오래된 파이프가 녹이 슬 듯 사람의 혈관도 나이가 들면서 차츰 좁아지는데, 이것을 **동맥경화**라고 합니다. 동맥경화를 촉진시키는 결정적인 원인이 담배입니다. 담배에 들어있는 니코틴은 혈관 내부의 에피네프린이란 수축 물질을 분비시켜 혈관을 끝없이 경련시킵니다.



또 담배 속의 산화물질들은 혈관 안쪽 벽에 계속 흡집을 만듭니다. 혈관이 쭈글쭈글해지고 상처를 받는다는 것입니다. 혈관 내부가 매끈하면 콜레스테롤 같은 찌꺼기가 달라붙을 수 없지만, 흡집이 많으면 쉽게 달라붙어, 점차 혈관이 막히게 됩니다. **혈관이 막혀 심장마비, 뇌경색(중풍)** 등이 됩니다.

현장학습 시 응급처치 방법

▶ 멀미를 하는 아동은 미리 멀미약을 먹습니다.

▶ 잔디나 풀밭에 앉거나 눕지 않습니다. =

유형성출혈열'위험

▶ 벌에 쏘이면 침을 제거하고(카드 활용) 냉찜질을 하거나 약을 바릅니다. = 호흡곤란, 현기증이 있으면 '벌독 알레르기' 이므로 즉시 병원에 갑니다.

▶ 피부에 상처가 생기면 = 이물질이 묻었을 때는 물에 깨끗이 씻고, 소독약을 바릅니다.

▶ 코피가 날 때 = 머리를 약간 앞으로 숙이고 코 양쪽을 10분 정도 눌러줍니다

▶ 눈에 이물질이 들어갔을 때 = 깨끗한 물로 씻어 줍니다. 눈을 비비지 말고 충혈, 통증, 시력이상 있으면 즉시 병원에 갑니다.

▶ 빠였을 때 = 냉찜질하고 파스나 탄력붕대로 감습니다. 통증이 심하거나 움직이지 못 할 때는 병원에 갑니다.



성폭력 예방 및 대처 방법

- 부모님이 자녀에게 가르칠 7계명 -

1. 일상생활에서 가르치자.

▶ 택배로 초인종을 누르면 문 앞이나 경비실에 두고 가라는 등 일상의 위험요소를 미리 교육

2. 자신과 타인의 몸을 소중히 여기도록 가르친다.

▶ “어른이 되어 아기를 낳을 소중한 곳은 절대 다른 사람이 만지게 해서는 안된다”고 교육

3. ‘NO(싫어요!)’라고 말하는 법을 알려준다.

▶ 칭찬 등을 핑계로 자꾸 몸을 만지려는 어른이 있으면 “만지는 것은 싫어요”라고 적극적 표현 교육

4. 집 앞이 가장 위험하다는 것을 인식하자.

▶ 대부분 피해는 집 앞에서 일어나고 있으므로 등하교길, 놀이터 등에서 가급적 혼자 놀지 않기 교육

5. 어린이가 성폭력을 당했을 때는

무서워 말을 안 할 수 있으니 평소 행동 변화를 세심하게 관찰한다.

6. 대부분 가해자는 아는 사람이거나 친분이 있는 사람이기 때문에 사례를 들어 가르칠 때는 아는 사람으로 한다.

7. 신체구조와 차이에 대해 자연스럽게 깨우쳐 준다



인플루엔자 예방

최근 인플루엔자 환자가 지속적으로 발생하고 있어 인플루엔자 감염예방을 위한 주의가 요구되고 있습니다.

❀ 손을 자주 씻고 손으로 눈,코,입을 만지는 것을 피하세요.

❀ 재채기나 기침을 할 경우에는 휴지로 입,코를 가리고 하세요

❀ 인플루엔자 예방접종 권장 대상자는 예방접종을 받으세요

❀ 인플루엔자 의심증상이 있는 경우 가까운 병원에서 진료를 받고 충분한 휴식과 수분섭취를 하시기 바랍니다.