



# 5월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자  
지도인 : 교 감 강준균  
편 집 : 보건교사 최윤희  
발행일 : 2023. 5. 3

## 5월 보건실 안내

### ① 1학년 취학 전 예방접종 미완료자 접종 완료 안내

(대상자 명단은 담임교사 안내)

취학 전 예방접종 미완료자는 접종을 마무리하여야 건강기록부에 접종상태가 접종완료로 반영될 수 있습니다. 질병관리본부와 연계 가능 기간이 5월에 종료됨으로 그전에 반드시 접종 부탁드립니다.

② 1,4학년 건강검진 안내- 6월 말일까지 흉내과에서 건강검진이 가능(평일 ~ 오후5시) 합니다. 기간 내에 반드시 방문하시어 검진 부탁드립니다.

5월 29일 임시공휴일은 검진이 가능하다고 합니다.

☎ 흉내과: 고봉로3-길 22(영등동) 063-833-2626

## 아침식사의 중요성

### ❤️ 아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕 저하, 수업 시간 집중력 저하를 보인다.
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹게 되어 소화가 잘 안되고, 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ④ 변비의 원인이 된다. 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문이다.
- ⑤ 빈혈의 원인이 된다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 기분이 나빠진다. 아침밥을 거르면 식욕 전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정상태가 지속된다.

## 건강한 체중 관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 하게 된다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있다고 한다.

### ❤️ 비만 예방 생활습관 실천하기

- 하루 세끼 밥으로 **적당량**을 식사하기
- 과자, 청량음료, **인스턴트 음식 적게** 먹기
- **과일, 야채**를 적당히 먹는다.
- 매일 **규칙적**으로 **30분 이상 운동**하기
- **잠자기 2시간 전부터**는 가급적 **음식 먹지 않기**
- 학교에서 **체육 시간** 등에는 **적극 참여** 한다.

(출처: 참보건 연구회)

## 5월 31일 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 WHO가 정한 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)입니다. 흡연과 건강문제를 생각하는 날로, 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적 영향에 대해 세계적인 관심을 촉구하고자 금연의 날을 정하였으며, 매년 세계 금연의 날에는 공통된 주제를 정해 협력 국가와 함께 캠페인을 전개하고 있습니다.

**흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들어 마실수록 일찍 시작할수록 심각합니다.**

궤련형 전자담배, 누구나 낸?

### 궤련형 전자담배 바로알기

#### 1 궤련형 전자담배란 무엇인가!

배터리를 이용해 특수 가공된 담뱃잎을 가열하여 니코틴이 포함된 연기 혹은 에어로졸을 흡연 또는 흡입하는 방식의 담배

※ 대한금연학회에서는 '궤련형 전자담배'라는 용어를 '가열담배'로 바꿀 것을 권고하고 있음('궤련형 전자담배에 대한 대한금연학회 입장문', 2018. 1. 2.)

#### 2 궤련형 전자담배 유해성분 분석결과

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
| 니코틴 함유량 |  | = |  |
| 타르 함유량  |  | > |  |
| 발암물질 포함 |  | = |  |

※ 궤련형 전자담배의 니코틴 함유량은 일반담배와 유사한 수준으로 나타남  
 ※ 타르 함유량은 일반담배보다 더 높게 검출됨  
 ※ 벤조피렌, 벤젠 등 인체 발암물질이 포함된 것으로 확인되어 일반담배와 마찬가지로 양 등 각종 질병을 일으킬 수 있음 (식품의약품안전처, 2018. 6. 7.)

#### 3 궤련형 전자담배 Q & A

**Q** 궤련형 전자담배! 간접흡연 위험 없다?

**A**

- 일부 연구에서 일반담배에서 배출되는 유해성분이 궤련형 전자담배에도 포함되어 있기 때문에 규제가 필요하다고 보고 하였으며, 공공장소에서의 간접흡연 위험 가능성도 제기함
- 세계보건기구(WHO) 역시 궤련형 전자담배가 일반담배보다 덜 해롭고 유해성분이 덜 배출되며, 간접흡연의 피해가 감소한다는 근거가 불충분하다고 밝힘

**Q** 궤련형 전자담배도 담배! 금연구역에서 흡연 금지

**A**

- 금연구역에서 궤련형 전자담배 사용 시, 과태료 부과
- 궤련형 전자담배도 담배로 정의구분됨에 따라, 금연구역에서 궤련형 전자담배 사용 시 과태료가 부과됨

### ❤️ 학교는 절대 금연구역 (국민 건강 증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지

## 약물남용예방 카페인 음료, 청소년에게 독!

시험 기간만 되면 카페인 음료는 학생들의 필수템이 되곤 한다. 카페인 음료로 잠을 떨칠 수는 있지만, 무분별한 섭취는 성장기 학생들에게 심각한 영향을 준다.

카페인은 적당량 섭취하면 진통 효과, 충치 예방, 입 냄새 제거, 주의력 및 운동능력 향상 등의 장점도 있지만 과다 섭취 시 불안하고 예민해진다는 미국 존스홉킨스 의과대학의 연구 결과가 있다. 매일 커피를 마시면 수면 주기가 바뀌어 수면의 질을 방해하고 수면 도중 자주 깨며, 특히 고카페인 음료의 경우 뇌를 각성시켜 불면증, 두통, 행동 불안, 정서장애, 심박동수 증가, 두근거림, 혈압상승 등 성장에 문제를 일으킬 수 있다.



\* 청소년 카페인 하루 권고량은 125mg (체중 50kg 기준) (식품의약품안전처)

- 초콜릿 9조각: 120mg
- 아메리카노 1잔당: 150mg
- 커피 우유 200ml: 84mg

### 나도 카페인 페인?!

시험기간의 필수템 붐벼드림크? 붐벼드림크!!

어제 마신 붐벼드림크~ 오늘 학교에선 좀비라!

잠을 깨는 요약? 내몸엔 독약!!

알고나면 못 마시는 카페인

부작용 경험 55.4%

내일을 위한 카페인 줄이기 요령

스트레칭 하기

물 마시기

### ▶ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습 능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.

### ▶ 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기) : 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동) : 취미 활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연 선언하기

### ★ 청소년기는 뇌의 급성장기로

흡연 시 뇌에(니코틴 수용체)만들어짐.

▶ 평생동안 담배에 강한 중독성 가짐

청소년기에 절대  
흡연하면 안되는 이유



## 엠픽스(원숭이 두창) 행동수칙 안내문

2023. 2. 22.

엠픽스

예방및행동수칙

대국민용



### 엠픽스 예방수칙

- ✓ 손 씻기 등 개인적인 위생수칙 준수  
\* 의심증상자 접촉 후 비누와 물 사용 손씻기 또는 알코올 성분 손 소독제 사용
- ✓ 오염된 손으로 눈, 코, 입 등 점막 부위 접촉 삼가
- ✓ 엠픽스 의심증상자 피부병변(발진이나 딱지 등) 접촉 삼가
- ✓ 엠픽스 의심증상자 사용 물품(침구류, 수건, 의복, 세면대 등)접촉 삼가
- ✓ 엠픽스 의심증상자와 부득이한 접촉 시 적절한 개인보호구 착용
- ✓ 아프거나 죽은 동물과의 직접 접촉 및 사용 물품 주의
- ✓ 아프리카 수입 야생동물 및 반려동물 접촉 주의



### 엠픽스 의심증상(발진 등) 발생 시 행동요령

- ✓ 실거주지 관할 보건소로 즉시 신고하여 방역 당국의 조치사항 안내에 따름
- ✓ 엠픽스 진단 전까지 동거인을 비롯한 주위사람들과의 접촉 삼가  
\* 침구, 식기, 컵 등 물품을 별도로 사용하고 가능하면 생활공간을 분리
- ✓ 철저한 손위생 및 가족, 동거인 등 보호하기 위해 개인보호구 사용  
\* 피부병변을 긴 소매 및 바지 등으로 감싸 노출 최소화, 마스크 착용, 일회용 장갑 등
- ✓ 의심증상자의 쓰레기 및 침구는 별도로 분리하여 관리  
\* 확진되면 쓰레기는 폐기물로 별도 분리 배출하고 침구도 별도 세탁 시행
- ✓ 애완동물을 포함한 기타 동물과의 접촉 삼가