



5월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자
지도인 : 교 감 강준균
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2022. 5. 3



세계 금연의 날

5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 금연 캠페인의 일환으로 지정한 날입니다.

흡연과 건강문제를 생각하는 날로서 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적 영향에 대한 세계적인 관심을 촉구하기 위해 제정되었습니다. 1988년에 시작되었으며, 담배와 관련된 각종 질병을 퇴치하고 담배 없는 세상을 만들기 위한 세계적 협력을 강조합니다. 국내에서도 매년 이 날을 전후해 다양한 행사와 함께 대대적인 계몽활동, 범국민 금연운동 등이 펼쳐집니다. 공공장소, 호텔, 병원, 식당, 버스 정류장 등이 모두 금연구역입니다.

우리 학교도 운동장을 포함해 **학교의 모든 곳**은 금연구역입니다.

흡연하는 어른께서는 자라나는 소중한 자녀가 건강하게 자랄 수 있도록 금연에 모범을 보여주시길 부탁드립니다.

청소년은 활발하게 신체발달이 이루어지고 한창 자라나는 시기이므로 담배와 같은 독성물질을 접하게 되면 **몸에 빠르게 흡수**되어 피해를 입는 정도가 매우 심각해집니다.

16세 이하에서 담배를 피우는 경우 20세 이후에 담배를 시작하는 사람보다 **3배 정도 높은 피해**를 입습니다.

- ▶ 성장발육이 늦어집니다.
- ▶ 피부가 거칠어지고 피부색이 짙어집니다.
- ▶ 청소년비행과 범죄에 빠질 위험이 증가합니다.
- ▶ 소화불량, 두통, 입냄새, 기침, 가래등을 경험
- ▶ 발암물질에의 한 유전자 손상
- ▶ 일단 시작하면 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
- ▶ 성인에 비해 유해물질 해독능력이 약해 암에 잘 걸리고 사망률이 높습니다.
- ▶ 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습 능력을 떨어뜨립니다.

약물오남용 예방교육

음주예방교육



술이란? 에탄올이 1%이상 함유된 액체로 중추신경계에 영향을 미치는 **중독성이 강한 습관성 약물**입니다.

개인과 **사회**에 미치는 영향

① **신체질환** : 알콜성치매, 지방간, 간경화, 심장병, 급성 위염, 소장염, 고혈압 등

② **사회적 영향** : 교통사고, 음주운전, 경제적 손실, 가정파탄, 자살(우울증), 범죄에 중요한 원인

청소년에 미치는 영향

- ① 청소년들의 정상적인 발육을 막는다.
- ② 기억력과 집중력 저하로 학습 능력에 부정적인 영향을 미칠 뿐 아니라 담배, 본드, 마약 등의 유해물질이나 약물에 대한 접근성을 높입니다.

약을 자주 복용하면 어떻게 될까?

약을 자주 복용하는 이들이 그렇지 않은 이들보다 각종 질병에 쉽게 걸린다는 사실은 이미 많은 연구를 통해 밝혀지고 있다. 우리 몸의 자연치유력을 무시하고 사소한 병에도 약에 의지하다 보면 치유력은 점점 떨어지게 됩니다.

그러다 보면 더더욱 약에 의존하게 되고 나중에는 면역력을 완전히 잃게 되어 중병을 부추기게 된다. 지난 수십 년 동안 간염, 알레르기, 류머티즘 관절염 등의 질병이 급격히 늘어난 것은 약물 남용으로 면역 기능이 이상을 일으켰기 때문이라고 많은 의학자들은 지적합니다. **"훌륭한 치료라는 것"은** 저항력이 발휘될 수 있도록 회복시켜 주는 것이며, 면역 기능을 강화하면 모든 전염성 질병을 다스릴 수 있다"는 말이 있습니다.

그런데 오늘날 우리는 약물남용으로 진정한 치유의 열쇠인 자연치유 시스템을 도리어 파괴하는 행위를 서슴지 않고 있다. 질병을 치유하고 건강을 회복하기 위해서는 자연치유력을 강화하는 데 무게 중심을 두어야 하는데 오히려 치유력을 떨어뜨리는 모순을 초래한 셈이다.

- 발췌: 건강도서 '약이 병을 만든다' <이송미 지음>



비만예방과 관리

비만은 과도한 지방이 체내에 축적되어 발생하는 영양장애로서 소비하는 에너지량보다 섭취하는 에너지량이 많게 됨으로써 나타나는 현상입니다.

요즘 학생들은 운동량이 줄어들고 식생활의 서구화, 패스트푸드의 증가로 비만 학생이 급격히 증가하고 있습니다.

비만한 사람은 심장, 폐, 간, 신장 등 신체의 주요장기에 부담이 초래되어, 각종 질병에 걸리기 쉽습니다.

가정에서도 아동과 함께 우리 아동이 정상체중을 유지할 수 있도록 함께 노력해야 하겠습니다.



□ 소아비만의 위험성 □

1. 소아 비만의 문제점

- 지방세포수와 크기가 모두 증가
- 80~85%가 성인비만으로 진행
- 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 등 성인병의 원인
- 운동능력의 저하, 우울증, 자신감 부족,
- 외모에 대한 열등감- 학교와 사회생활의 위축

2. 소아 비만관리 지침 (운동과 식이요법)

- 일주일에 최소한 3회 이상, 규칙적이고 꾸준한 운동
- 준비운동 충분히 한 후 서서히 운동 강도 높이기
- 과식, 폭식 절대하기 않기, 밤참 먹지 않기
- 아침 거르지 않기, 규칙적인 식사
- 정해진 시간에 식사하기, 작은 그릇에 덜어먹기
- 계획된 열량 내에서 음식 골고루 먹기

구강건강

● 첫술 가득 치약' 구강 건강엔 안 좋아요!

이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성 계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있고 각종 위장장애나 백혈구의 파괴를 유발할 수 있습니다. **따라서 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궈야 합니다.**

● 점심 식사 후엔 양치질을 꼭! 합니다.

초·중·고등학생의 16.1%만이 점심식사 후 양치질을 하고 있어 치아 우식증(충치), 치주질환 등 구강병이 증가하고 있습니다. 점심 식사 후의 양치질은 평생 건강한 치아를 가지고 살 수 있는 지름길입니다.

● 치아에 나쁜 영향을 주는 습관 (꼭 고치세요)

- 손가락을 빨거나 손톱을 깨무는 습관
- 연필 등을 입에 무는 습관

봄철 유행하는 감염병

☞ 유행성이하선염(볼거리)

- 유행성이하선염은 4월~7월, 11월~12월에 많이 발생하며, 3~7세와 12~18세에서 발생률이 높음
- 유행성이하선염은 접촉이나 말하거나 재채기할 때 나오는 호흡기 분비물을 통해 감염
- 감염력이 높기 때문에 유행성이하선염에 걸린 경우에는 전파방지를 위하여 증상 초기부터 증상 후 5일까지 가정에서 안정 가료가 필요

☞ 수두

- 수두는 연중 5월~6월, 12월~1월에 많이 발생하며, 3~6세 연령대에서 발생률이 높음
- 수두는 피부병변과의 접촉 또는 말하거나 재채기할 때 나오는 호흡기분비물을 통해 감염
- 전파방지를 위하여 환자는 수포 발생 후 6일간 또는 딱지가 앉을 때까지 가정에서 안정 가료가 필요함

☞ 결핵

- 결핵은 전염력이 있는 결핵환자의 기침을 통해 감염되는 호흡기 감염병
- 결핵의 가장 흔한 증상인 기침은 감기, 천식, 기관지염 등의 다른 호흡기질환에서도 관찰되므로, "2주 이상 기침이 지속된다면 반드시 결핵을 의심하고 결핵검사를 받도록 해야 합니다".
- 어렸을 때 맞은 결핵예방접종(BCG접종)만으로는 결핵을 평생 동안 예방할 수는 없습니다.