제2018-85호

은화교육통신
(6월 보건소식지)

더불어
바르게
굳세게

홈페이지 : http://www.eunhwa.sc.kr 교무실 220-0902 보건실 220-0942

날씨가 점점 더워지고 있습니다. 더불어 여러 감염성 질환도 많이 발생하고 있습니다. 유행성 눈병과 홍역, 수두, 그리고 집단 식중독이 우리의 건강을 위협합니다. 가정에서나 학교에서 보다 깨끗하고 청결한 위생습관으로 우리의 건강을 지켜볼까요?

❋ 차이와 차별 ❋

최근 다양한 남녀 갈등 사건이 발생하고 있습니다. 이럴 때 일수록 '차이'와 '차별'을 잘 구분하여 바른 성 가치관을 확립하는 것이 중요한데요, 아래의 글을 보며 나의 가치관을 점검해보고 모두가 평등한 사회를 함께 만들어가요.

★ 성 차이: 태어날 때부터 신체적으로 남자와 여자가 구분되는 것

★ 성 차별: 여자, 남자에게 공평하지 못한 생각 또는 행동을 하는 것
(합리적인 이유 없이 성별을 이유로 인간의 기본적인 자유를 제한하는 것)

예) 여자는 집안일을 하고 남자는 밖에서 일을 해야 해요. (성 차별)
여자는 임신을 하고 출산을 해요. (성 차이)
남자는 씩씩해야 하고, 여자는 다소곳해야 합니다. (성 차별)

★ 양성평등: 성 차이로 인해 남녀역할이 정해지는 것 외에는 남녀가 무엇이든 동등하게 할 수 있고, 동등하게 대우받아야 하는 것

❋ 부모님과 함께 하는 약물 오남용 예방 교육 ❋

일상생활 속에서 쉽게 접하는 커피, 초콜렛 등에는 카페인이 얼마나 들어있을까요? 적당한 양의 카페인은 삶에 활력과 생기를 주지만, 지나치게 많이 섭취하면 밤에 잠이 안 오거나 운동을 하지 않았는데도 심장이 과도하게 뛰는 등 우리 몸에 이상반응을 일으킬 수도 있습니다. 식품 중에 들어있는 카페인의 양을 함께 알아보고 생활습관을 점검해봅시다.

※ 카페인 1일 섭취 제한 권고량

-어린이(청소년): 체중 kg당 2.5mg이하
-성인: 하루 400mg 이하
(30kg기준 어린이: 하루 75mg이하)

❋ 홍역 주의보 ❋

보건당국은 인플루엔자 유행주의보 해제를 발표함과 동시에 홍역 등 하계 감염병 발생 주의에 대한 안내를 당부했습니다. 6~9월 사이에 학생들 사이에서 빈발하는 감염병은 **결핵, 수두, 유행성이하선염, 성홍열, 수족구병, 유행성각·결막염 등**이며, 특히 최근 서울에서 3명의 홍역환자가 발생함에 따라 홍역 예방을 위한 조치가 필요한 시점입니다.

★ 홍역이란?

정 의	홍역바이러스 감염에 의한 급성 발열성 발진성 질환
잠 복 기	7-21일(평균 10-12일)
전 염 기	발진 4일 전부터 4일 후까지
감염경로	호흡기 분비물 등의 비말 또는 공기감염을 통해 전파
증 상	• 전구기: 전염력이 강한 시기, 발열, 기침, 콧물, 결막염, 구강 내 병변(Koplik's spot) • 발진기: 홍반성 구진성 발진이 목 뒤, 귀 아래에서 시작하여 몸통, 팔다리 순서로 퍼짐 발진은 3일 이상 지속, 발진이 나타난 후 2-3일 간 고열을 보임 • 회복기: 발진이 사라지면서 색소침착을 남김 ※ 증상은 연령, 백신 접종력, 수동 면역항체 보유 여부에 따라 다를 수 있음
치 료	• 환자 격리: 발진 시작 4일 전부터 발진이 시작된 후 4일까지 (등교중지) • 환자를 접촉한 자는 예방접종, 면역글로불린 투여 • 안정, 충분한 수분공급, 기침 및 고열에 대한 대증치료 실시 ※ 예방법: 생후 12-15개월, 만4-6세에 MMR 백신 2회 접종

★ 예방을 위해 기침예절과 깨끗한 손 씻기를 실천해요!