

봄철 알레르기 질환

♣ 꽃가루 알레르기

- 꽃가루가 많이 날릴 때는 실외 활동을 줄인다.
- 꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 삼간다.  
외출 시 안경과 마스크를 착용하도록 한다.
- 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.
- 낮 시간에 창문을 닫고, 두 시간에 한 번 정도 창문을 열어 환기 시키도록 한다.
- 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.

♣ 아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 비누 목욕은 2~3일 한번, 때는 밀지 않는다.
- 보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후 3분 안에 바른다.
- 순면소재의 옷을 입어야 한다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 한다.
- 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.

♣ 천식 및 알러지성 비염

- 흡연자라면 반드시 금연하고 담배 연기도 마시지 않는다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
- 실내는 청결하게 유지한다.
- 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용한다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀둔다.
- 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.

봄바람과 함께 찾아오는 '봄철 피로 증후군, 춘곤증'

환절기에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 일시적인 증상으로  
나른함, 피로감, 졸음 이외에도 집중력 저하, 권태감, 식욕부진,  
소화불량, 현기증 등이 나타날 수 있습니다.

- ① 에너지 대사에 관여하는 **비타민B(vitamin B)**의 섭취
- ② 규칙적인 **아침 식사(Breakfast)** 습관
- ③ 긴장된 근육을 풀어주는 **스트레칭 (Body stretching)**

봄철 조개류 독소 식중독

- ♣ 조개류 독소는 매년 3월부터 남해 연안을 중심으로 발생하기 시작해 동·서해안으로 확산되며, 해수온도가 15~17℃일 때 최고치를 나타내다가 18℃이상으로 상승하는 6월 중순 경에는 자연 소멸되며, 증상에 따라 마비성, 설사성, 기억상실성 조개류 독소로 구분됩니다.
- ♣ 조개류에 축적된 **독소는 냉장·냉동하거나 열을 가해도 독소량이 줄어들지 않으므로, 봄철 바닷가에서 조개류를 개인이 임의로 채취해 섭취하는 일이 없도록** 주의해야 합니다.

5월 31일 세계 금연의 날

5월 31일 세계금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도  
담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서  
〈세계 금연의 날〉을 지정하였습니다.

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

학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일  
학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.

청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성산소증이  
되어 학습능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다  
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

## 마약은 단 한 번도 안 됩니다!!!

- ❖ 청소년이 남용하는 **석유억제제(다이하드)**나 **집중력 향상(ADHD치료제 등)**을 위한 마약류 복용도 위험합니다.
- ❖ 의사의 정당한 처방전 없는 약 복용은 곧 **마약 복용**이 될 수 있습니다.
- ❖ 10대 마약류 증상은 1-2회로도 나타날 수 있습니다.  
(눈 충혈, 폭력성이 높아졌다 급격히 떨어짐, 행동이 지나치게 느려짐, 몸이 간지러움)
- ❖ 자녀 **스스로 마약이 범죄라는 인식**을 갖게 하는 게 중요합니다.
- ❖ 가정이나 학교에서 어른들의 **따뜻한 관심과 교육**이 필요한 때입니다.

## 디지털 성범죄 예방

### 디지털 성범죄란

불법촬영 및 불법촬영물 유포·유포협박·저장·전시 등 디지털 공간에서 일어나는 **성폭력**입니다.

### 아동·청소년이 알아야 할 디지털 성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 나와 타인에 대한 **개인정보**를 올리거나 전송하지 않습니다.
- ✓ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다.
- ✓ 타인의 동의없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다.
- ✓ 타인의 사진, 영상에 **성적 이미지**를 합성하지 않습니다.
- ✓ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다.
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 **어른에게 알립니다**.
- ✓ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 **전문기관에 도움**을 요청합니다.

### 보호자가 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 아동·청소년의 온라인 활동에 관심을 갖고 **충분한 대화**를 나눕니다!
- ✓ **개인정보**를 온라인에 올리거나, 타인에게 전송하지 않도록 알려줍니다!
- ✓ 불법촬영, 비동의유포, 성적이미지 합성 등 **디지털성범죄 위험성**에 대해 알려줍니다!
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면  **반드시 알릴것을 당부합니다!**
- ✓ 피해 사실을 알았을 때 아동·청소년의 잘못된 어움을 알려주고 진심으로 **지지해줍니다!**
- ✓ 아동·청소년의 피해 사실 관련 **증거자료를 수집합니다!**
- ✓ 피해사실을 알았을 때 **전문기관에 도움**을 요청합니다!

\*사건이나 영상의 불법촬영·유포, 이를 빌미로 한 협박, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등으로 어려움을 겪을 때, 디지털 성범죄 피해자 지원센터(☎02-735-8994), 여성긴급전화1366(☎지역번호+1366), 청소년상담1388(☎지역번호+1388)에서 지원받을 수 있습니다.\*

\*영상을 삭제, 수사 근거자료 수집, 심리치료, 무료 법률 상담 등을 지원합니다!

## 청소년의 성매매 예방

### 1. 성매매의 정의

돈 또는 물품, 일자리, 잠자리 등 편의와 대가를 제공하고 성관계 또는 성행동을 하거나 그 대상이 되는 것을 말한다.

### 2. 청소년 성매매 형태

청소년 성매매 형태	인터넷 채팅	성인과의 원조교제	성산업
	· 친구소개, 구인광고	· 조건만남	· 노래방, 키스방, 티켓다방

### 3. 성매매 예방을 위한 대처

- 가. 높은 수입을 보장하는 광고지나 구인광고, 직업 소개소 등에 현혹되지 않음.
- 나. 성매매를 하라고 유혹하거나 알선하는 사람은 즉시 신고.
- 다. 어떤 경우에도 가출은 하지 않음.
- 라. 갖고 싶은 물건에 현혹되지 말아야 함.
- 마. 인터넷으로 채팅을 할 때는 절대로 자신의 연락처를 알려주지 말고, 만남을 자제함.
- 바. 인터넷 채팅 등에서 성매수 제의가 있는 경우 경찰청 안전 Dream센터에 24시간 온·오프라인 신고 가능. '안전 Dream'(<http://www.safe182.go.kr>)

## 심폐소생술 - 응급처치

심폐소생술은 **C-A-B(가슴압박-기도개방-인공호흡)** 순서에 따릅니다. 이는 **가슴압박이 무엇보다 중요**하기 때문이며, 상황이 여의치 않거나 인공호흡이 꺼려질 경우 가슴압박이라도 확실하게 해주면 생존율이 높아질 수 있습니다.



1. 의식확인



2. 119 구조요청



3. 30회 가슴압박

- ★ 압박위치: 환자의 유두 연결선이 흉골과 만나는 지점
- ★ 압박속도와 횟수: 1분에 100~120회 속도로 30회
- ★ 압박깊이: 성인에서 최소 5cm



4. 2회 인공호흡



5. 3,4번 반복



6. 회복자세