



학산고등학교

4월 보건소식

학산고 보건통신 19-4

발행인 : 보건교사

발행일 : 2019. 4. 8.



학생 건강검사 안내

종 류	대상 학년	검진 일자	검 사 방 법
건강검진	1학년	4월15일	신체발달상황, 기초기능검사, 혈액, 소변, 흉부 방사선 검사 및 치과진료를 실시합니다. 지정병원에서 학교로 출장검진을 나옵니다.
신체발달 검사	2학년 3학년	4~6월	신장과 체중 및 비만도를 측정합니다.
결핵검사	2학년 3학년	5월10일	결핵 및 척추질환 진단을 위해 대한결핵협회에서 학교로 출장검진을 오게 됩니다.
소변검사	2학년 3학년	5월14일	신장의 이상을 조기에 발견하기 위하여 학교보건협회에서 학교로 출장검진을 나옵니다.

본교는 건강검사 표본학교로 지정 운영되고 있습니다.

학생 건강검사는 건강이상자를 조기 발견하여 조기 치료 및 상담, 보호 등의 적절한 대책을 강구함으로써 만성질환으로의 이행을 예방하기 위한 목적을 가지고 있고, 청소년이 자신의 몸에 관심을 가지고 건강한 성인으로 성장할 수 있도록 돕기 위한 것입니다.

학생 건강검사는 1학년 건강검진과 2, 3학년 신체발달검사(키/몸무게측정), 결핵검사, 소변검사 등으로 이루어집니다.

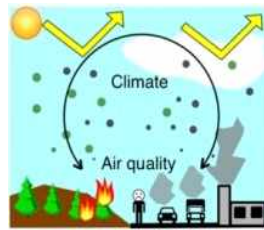


2019년 세계 건강 10대 위협

매년 4월 7일은 보건의 날입니다. 이와 관련 세계보건기구(WHO)가 발표한 ‘2019년 세계 건강 10대 위협’을 알려드립니다.

1. 대기오염과 기후변화
2. 비전염성 질병
3. 전 지구적 유행성 독감
4. 가뭄-기아전쟁 등 취약한 환경
5. 약물에 내성을 가진 슈퍼 박테리아
6. 에볼라 등 고위험 병원균
7. 1차 보건기관의 미비
8. 백신 기피
9. 뎅기열
10. 인체면역결핍바이러스(HIV)

WHO가 가장 큰 건강의 위협으로 꼽은 요소는 대기오염



입니다. 세계 인구 10중 9명이 매일 오염된 공기를 호흡하고 있으며, 대기오염으로 인한 질병으로 매년 700만명이 조기 사망할 수도 있다고 밝혔습니다. 사망자의 90%는 저소득 및 중간 소득 국가에서 발생한다고 분석했습니다. WHO는 또 대기오염의 원인이 기후변화라면서 2030~2050년 사이에는 기후변화로 연간 25만명이 추가로 사망할 것으로 예상했습니다.

WHO는 또 최근 백신 접종을 거부하는 현상을 우려하며 ‘백신은 매년 200~300만명의 사망자를 예방한다.’고 강조하면서 예방 접종이 확대될 경우 150만명이 추가로 질병을 피할 수 있다고 밝혔습니다.

이 밖에 항생제 남용으로 인해 내성을 지닌 슈퍼박테리아의 출현, 비 전염성 질병(당뇨, 암, 심장마비 등), 에볼라 등 고위험 병원균의 확산, 취약한 1차 보건기관의 미비, 뎅기열, HIV바이러스도 인류건강을 위협하는 요소로 꼽았습니다. <출처: HUFFPOST, www.who.int>



청소년 10명중 8명 비타민 D 부족

우리나라 어린이·청소년 10명중 8명 이상이 비타민 D의 결핍 또는 부족 상태인 것으로 조사됐습니다. 햇빛을 쬐면 저절로 몸 안에서 생성되는 비타민 D는 일조량과 관련성이 높는데 겨울보다는 오히려 봄철에 비

타민 D 결핍률이 가장 높은 것으로 조사됐습니다. 어린이 1만 3236명의 혈중 비타민D 농도를 분석한 결과 전체 어린이의 평균 비타민 D 농도는 22.2으로 부족 상태였습니다. 특히 여아의 비타민 D 농도가 남아보다 낮았습니다. (1ml당 20.0~29.9ng/ml이면 부족) 연령별로는 학령이 높아질수록 혈중 비타민 D 농도가 감소하는 것으로 나타났는데 이는 “우리나라 학생이 과중한 학업과 입시 경쟁으로 햇빛을 볼 시간이 부족한 탓으로 풀이된다.”고 밝혔습니다. 계절별로는 겨울보다 봄철이 비타민 D 결핍률이 높아지는 것으로 분석됐습니다. “겨울철 일조량이 줄면서 비타민 D가 결핍된 상태에서, 봄철로 넘어가더라도 꽃가루, 황사, 미세먼지가 심한 데다 꽃샘추위로 팔·다리를 노출하지 못해 햇빛을 충분히 쬌지 못하기 때문”



이라고 분석했습니다. 비타민 D는 칼슘 항상성을 유지하기 위해 사용되는 영양소로 하루 적정량의 비타민 D를 합성하기 위해서는 팔·다리가 보이는 상태에서 10~20분, 주(週) 3~4회 정도 한낮 햇빛을 쬐는 것이 필요하다. 비타민 D 농도를 증가시키기 위해서는 야외활동 시간을 늘려 햇빛을 많이 쬐도록 해야 한다"고 밝혔습니다.



봄철 유행 감염병

봄철에 많이 걸리는 감염병과 예방수칙을 안내합니다.

감염병	특징
홍역 (measles)	<ul style="list-style-type: none"> 급성 열성 발진성 질환 발진 : 머리→얼굴→목→팔→몸통 순
유행성이하선염 (Mumps)	<ul style="list-style-type: none"> 급성 열성 질환 침샘(주로 이하선) 종창, 동통, 부종
풍진 (Rubella)	<ul style="list-style-type: none"> 급성 열성 질환 발진(얼굴→몸통), 임신 초기 여성 조심 (기형아 출산)
파상풍 (Tetanus)	<ul style="list-style-type: none"> 파상풍균에 의한 급성 중독성 질환 입주위 근육의 수축으로 인한 개구불능으로 시작 경직에 따른 통증 동반 흙, 먼지, 동물의 대변 등에 포함된 파상풍의 포자가 피부의 상처를 통해 침투하여 전파됨.
성홍열 (Scarlet fever)	<ul style="list-style-type: none"> 연쇄구균의 발열성 외독소에 의한 급성 열성 질환 발진: 목·겨드랑이·사타구니→몸통·사지
수두 (Chickenpox)	<ul style="list-style-type: none"> 급성 발진성 질환 발열→발진→구진→가피→딱지로 진행 발진: 몸통→얼굴과 사지 수포 매우 가려움.

위 감염병 중 파상풍을 제외하고 대부분 감염병의 전 경로는 비말 등의 공기매개 감염 또는 환자의 타액(침), 코·인두 분비물과 직접 접촉입니다. 따라서 기침 예절과 손 씻기의 중요성이 강조됩니다.

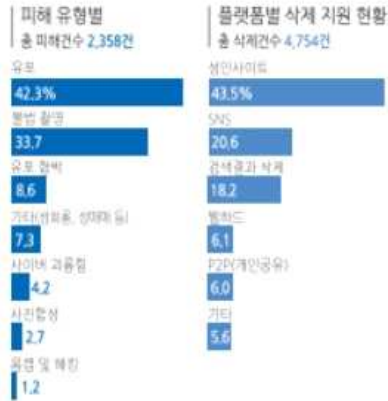
관리방안 및 예방요령

1. 예방 접종하기
2. 환자와 접촉 피하기
3. 감염병에 걸렸을 때 학교에 가지 않고 집에서 휴식 취하기
4. 기침이나 재채기 할 때 휴지(없으면 상의 소매)로 코나 입 막기
5. 비누로 손을 깨끗이 씻거나 알콜이 함유된 손 소독제 사용하기
6. 더러운 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



디지털 성범죄 예방

불법 촬영 디지털성범죄 피해 현황



디지털 성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

☀ 전문가가 전하는 디지털 성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방법

"피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니든 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. **피해 사실을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이다.** 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다. 그리고 **디지털 성범죄 피해자를 지원하는 기관에 연락하길 바란다.** 삭제 지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 **무료로** 불법 유포 영상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 **전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스 등도 지원받을 수 있다.**"

출처: 한국사이버성폭력대응센터 활동가

☀ 디지털 성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방안 전문 기관 목록

- 여성가족부 디지털성범죄 피해자 지원센터
02)735-8994 (평일 10:00~17:00)
온라인게시판 (www.women1366/stopds)
- 한국사이버성폭력대응센터
02)817-7959(평일 10:00~17:00)
- 한국성폭력상담소 02)338-5801(평일 10:00~17:00)
- 한국여성인권진흥원 카카오톡상담 (카카오톡 검색창에서 'women1366'으로 검색)
- 긴급전화 1366(24시간 상담 가능)
#1388 (24시간 문자-카카오톡 상담)

<출처: 여성가족부>