



5월 보건소식

발행 : 교장
편집 : 보건교사
발행처 : 보건실
발행일 : 2024.5.9.

학교주변 금연구역 확대·시행(2024.8.17.~)



5월 31일은 세계 금연의 날

5월31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 “세계금연의날”입니다. 청소년기엔 호기심에 담배를 피우거나, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다.

담배에는 몸에 해로운 나쁜 성분들이 많이 있어서 담배를 피우게 되면 우리 몸이 병들게 되고, 콧물코름 숨이 차고 머리도 아파요.

- 하루 10~12개비의 담배를 피울 경우, 폐암이 생길 위험이 17배 정도 더 높아요.
- 몸에 좋지 않은 콜레스테롤 양이 증가해서 동맥경화증이 발생하기도 해요.
- 담배연기는 기관지를 자극해서 기침과 가래를 만들고, 감기, 폐기종, 만성기관지염, 폐렴, 폐결핵 등의 질병에 걸리기 쉬워요.
- 치아의 색깔이 누렇게 변하고 검은테가 끼게 되고, 맛을 보는 기능과 냄새 맡는 능력도 떨어지게 되고.



● 흡연이 청소년에게 미치는 영향

- 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하된다.
- 청소년은 세포나 조직이 충분히 성숙하지 않았기 때문에 암 발병률이 증가하고 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.

전자담배의 위험성

그동안 인체에 무해하다고 광고해 온 권련형 전자담배가 일반 담배보다 1급 발암물질인 타르가 더 많이 검출됐다는 조사 결과를 식품의약품안전처가 발표 했습니다. 즉 권련형 전자담배에 벤조피렌과 벤젠 등 인체발암물질이 포함돼 일반담배와 마찬가지로 암 등 각종 질병을 일으킬 수 있음이 밝혀졌습니다.



홍역이란

- **홍역은**
홍역 바이러스 감염에 의해 급성으로 발병하는 감염질환으로 고열과 함께 발진이 동반되는 질환입니다.
홍역에 걸리면 초기에는 감기처럼 기침, 콧물, 결막염 등의 증상이 나타나고, 고열과 함께 발진이 나타나는데 얼굴에서 시작해서 온 몸으로 퍼집니다.
- **예방접종**
홍역은 MMR(홍역, 유행성 이하선염, 풍진) 백신 2회 접종으로 효과적인 예방이 가능하며, 우리나라에서는 MMR 백신 2회 접종이 국가 필수 예방 접종으로 지정되었습니다.
- **치료**
대개는 특별한 치료 없이 대증요법(안정, 수분 및 영양공급, 가침약, 해열제 등)으로도 호전이 되나 중이염, 설사, 구토로 인한 탈수 등의 합병증이 나타나면 입원 치료가 필요합니다.
- **홍역 의심환자는 반드시 격리해야 하나요?**
홍역은 발진이 나타나고 4일까지 격리가 필요한 질환으로 홍역이 의심되면 학교, 학원에 등교하지 않고, 단체생활을 중단해야 합니다.

잘못알기 쉬운 약물상식 5가지

약물오남용예방교육

1. 병이 낫는 것은 전적으로 약 때문이다? (×)
결국 병을 이겨내는 것은 내 몸의 면역기능 때문입니다. 대부분의 약은 단지 이를 도와주는 역할을 합니다.
2. 주사가 먹는 약 보다 효과가 더 좋다? (×)
주사 한방에 펄펄 끓던 열이 씻는 듯이 가라앉으면 “역시 주사가 최고다”라 생각하기 쉬우나 주사는 혈관이나 근육을 통해 바로 혈액 내로 퍼지므로 효과가 즉시 나타나는 것 일뿐 효과가 더 좋은 것은 아닙니다.
3. 아기, 어린이의 약이 없으면 어른 약을 줄여서 먹어도 된다? (×)
어린이는 어른의 축소판이 아닙니다. 어른은 해가 없지만 아기에게는 치명적인 약도 있습니다. 특히 어린이, 노인은 약물 사용에 더 조심해야 합니다.
4. 마이신, 캡슐약, 알약 등은 물 없이 침으로 삼켜도 좋다? (×)
식도에 걸리거나 상처로 고생할 수 있습니다. 충분한 양의 물로 먹는 것이 약효도 더 잘 발휘됩니다.
5. 물대신 우유, 커피, 음료수 등과 약을 먹어도 좋다? (×)
이들에 포함된 성분이 약의 흡수, 작용을 방해할 수 있습니다. 특별한 경우 외에는 모든 약은 물로 먹는 것이 원칙입니다.

비만예방

꾸준한 건강관리로 비만 예방하세요!

비만은 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아닌 **지방이 정상보다 더 많이 축적된 상태**로 체질량지수(BMI)로 구분할 수 있다.

$$\text{BMI계산법} = \text{체중(kg)} / \text{키(m)}^2$$

18.5미만	18.5~22.9	23~24.9	25이상
저체중	정상체중	과체중	비만

비만은 여러 합병증을 동반하므로 예방과 치료가 필요한 '질병'이다.



비만 예방수칙



건강한 식습관

- 여러 식품 골고루 섭취하기
- 기름진 음식, 당류, 염분 적게 먹기
- 천천히 식사하며 과식 피하기

규칙적인 운동

- 앉아 있는 시간 최소화하기
- 규칙적으로 유산소 운동하기
*일주일에 150~300분 중강도 또는 75~150분 고강도 유산소 신체활동
- 일주일에 2일 이상 근력 운동하기

