



# 5월 보건소식

발행 : 교 장  
발행처 : 보 건 실  
발행일 : 2025.05.08.

5월은 꽃들이 만발하고 신록이 짙어지는 계절입니다. 5월은 예쁜 꽃들과 함께 꽃가루로 인한 각종 알러지 질환이 발생하는 계절이기도 합니다. 알러지 질환 예방을 위하여 외출 후 손 씻기 및 양치하기 등 개인위생을 철저히 지켜 주세요.

## 노로바이러스 예방

### 환자 발생 전 예방수칙



#### ❶ 비누를 사용하여 30초 이상 손 씻기

- 음식 조리 전, 수유 전, 식사 전
- 화장실 사용 후, 설사 증상자 돌볼 후, 외출 후
- 공용 수건보다 종이 타월로 손의 물기 닦기



#### ❷ 안전하게 조리한 음식 섭취하기

- 음식은 충분히 익혀먹기(식재료 중심온도 기준, 85℃ 1분 이상)
- 증상(구토, 설사 등)이 있다면 식사 준비하지 않기

### 환자 발생 시 주의사항



#### ❶ 공간 구분하기

- 노로바이러스 증상이 있는 경우 등원(교)하지 않기
- 환자와 같은 공간에 있었던 월아 및 선생님들은 다른 공간에서 생활하기(잠복기 동안)



#### ❷ 환경 소독하기

- 환자가 있었던 환경 및 접촉한 물건 소독하기(락스 1: 물 50)
- 환자의 분비물 제거시에는 반드시 마스크 및 장갑을 사용

## 5월 31일은 세계 금연의 날

### ■ 세계금연의 날이란?

1987년 세계보건기구(WHO) 창립 40주년을 맞아 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여 매년 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정. 담배 사용이 국제적으로 충격적인 사안임을 인식시키고 담배없는 환경을 촉진하기 위하여 확립되었습니다.

### ■ 금연의 정의

금연은 흡연을 중단하는 행위로서, 의학적으로는 니코틴 의존 상태에서 벗어나는 것을 뜻합니다.

### ♥ 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기): 시계 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡 천천히 10회
- Drink water(물 마시기): 물 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미 활동하기
- Declare(선언): 스스로에게 금연 선언하기

## 흡연의 유해성



### 담배 속 해로운 물질

- ① **니코틴** : 중독성을 일으키는 물질로, 혈관을 수축시켜 혈액 순환을 방해하고 고혈압, 심장병 등을 일으킵니다.
- ② **타르** : 담뱃진이라고 하는 흑갈색의 끈적끈적한 액체로, 발암물질입니다. 특히, 폐암의 90%는 흡연이 원인입니다.
- ③ **일산화탄소** : 우리 몸에 산소를 부족하게 하는 물질로, 피부 노화를 일으킵니다. 또한 담배가 뇌의 산소를 부족하게 만들기 때문에 기억력과 집중력을 떨어뜨립니다.



### 담배 연기의 2가지 종류

- **주류연**: 흡연자가 들이마셨다가 내뿜는 담배 연기, 필터를 거친 담배 연기
- **부류연**: 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기, 필터를 거치지 않고 공기 중으로 직접 배출되는 담배 연기, 주류연보다 독성이 2~3배 많고 더 해로우며 입자가 작아 폐 깊숙이 침투함



### 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습 능력이 떨어짐
- 청소년기의 흡연 시작은 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨

## 금연 구역 확대

### 학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당

### 학교 주변도 금연구역!

- 어린이집, 유치원, 초·중·고등학교 시설의 경계선(사방)으로부터 30m 이내
- 학교 출입문으로부터 직선거리 50m 이내



## 양성평등

양성평등이란 ‘사람이 살아가는 모든 영역에서 남자와 여자를 서로 차별하지 않고 동등하게 대우하여 똑같은 참여 기회를 주고, 똑같은 권리와 의무, 자격을 누릴 수 있는 것을 의미합니다. 다름을 받아들이고 화합하는 세상을 만들기 위해 성 평등에 대해 함께 생각해 봅시다.

### ◆ 상대적 평등이 필요합니다.

평등은 상대적 평등과 절대적 평등으로 구분됩니다. 절대적 평등이란 어떠한 이유에서든지 절대적으로 차별을 해서는 안된다는 것이고 상대적 평등은 평등한 것에는 평등하게, 본질적으로 불평등한 것에는 불평등하게 대우한다는 것입니다. 예를 들어 어른과 아이가 달리기를 한다면 당연히 어른이 이기겠죠. 그럼에도 불구하고 평등이라는 말로 어른이 이겼으니까

상을 주는 것은 오히려 불평등해 보일 수 있습니다. 따라서 어른과 아이의 차이를 인정하여 차별적으로 대우해야 하는 상대적 평등이 양성평등에도 적용되어야 한다는 것입니다.

### ◆ 우리의 생각을 바꿔야 합니다.

우리는 무의식적으로 ‘여자니까’ 또는 ‘남자니까’라는 생각을 아직도 하는 듯합니다. 이러한 생각이 바뀌어야 비로소 진정한 양성평등이 이루어진다고 볼 수 있는데요, 예를 들어 ‘남자는 로봇을, 여자는 인형을 갖고 놀아야 한다.’라는 등의 고정관념을 버려야 한다는 것입니다. 이렇게 남성과 여성을 구분 짓는 편견을 없애는 것이 양성평등을 이룰 수 있는 가장 근본적인 해결 방안입니다. 스스로부터 남성과 여성에 대한 편견을 없애도록 노력해야 해요

### ◆ 가정에서 아이들을 이렇게 지도해 주세요

- 자녀에게 격려, 칭찬, 꾸지람 등을 할 때 자녀의 성별에 관계없이 동등하게 하십시오.
- 예절이나 단정한 용모는 남녀가 모두 갖추어야 할 덕목이라는 차원에서 가르쳐야 합니다.
- 가정생활을 영위하고 자녀를 양육하는 것은 남녀 공동의 책임이자 역할이라는 점을 강조합니다.
- 진로, 학업선택, 클럽활동 선택 시 남자와 여자의 영역이 따로 있다는 고정관념이 잘못되었다고 가르치시고, 자녀의 선택을 존중하여 격려해 주세요.
- 어렸을 때부터 딸, 아들 모두 예술, 체육 등을 함께 즐기며 심신이 건강하게 자라도록 키웁니다.
- 아들이 친절하고 섬세한 감성의 소유자라면 칭찬해주고 그렇지 않다면 감성을 키워줘야 합니다.
- 성희롱이나 성폭력은 “남성위주의 문화와 사고방식에서 파생된 성차별 의식” 때문에 발생하기 쉬우므로 성에 대한 편견을 가지지 않도록 양성평등한 교육을 생활화해 주시기 바랍니다.

