

5월 31일은 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 금연 캠페인의 일환으로 지정한 날입니다. 국내에서도 매년 이날을 전후해 다양한 행사와 함께 대대적인 계몽활동, 범국민 금연운동 등을 펼치고 있습니다. 또한, 공공장소나



호텔·병원 등을 중심으로 금연구역을 확대해 나가는 등 사회적으로 금연 분위기가 조성되도록 노력하고 있습니다.

우리학교에서도 운동장을 포함하여

학교 내 모든 곳은 금연구역입니다. 흡연하는 어른께서는 소중한 자녀가 건강하게 자라도록 금연에 모범을 보여주시길 부탁드립니다.

A형간염 주의

A형 간염은 A형 바이러스에 오염된 음식이나 물을 먹음으로써 전염되는 **1군 감염병**입니다.

증상은 30일 정도의 잠복기 후에 **피로감이나 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 발열, 우측 상복부의 통증** 등 일차적인 전신증상이 나타납니다. 그 후 일주일 이내에 특징적인 황달 징후가 나타나는데, 검은 색의 소변(콜라색 소변), 탈색된 대변 등의 증상과 전신이 가려운 증상이 여기에 해당됩니다.

- **A형 간염을 예방하려면 어떻게 해야 하나요?**
- **예방 백신**이 있습니다. 보통 한 번 접종한 후에 백신의 종류에 따라 6~12개월 후나 6~18개월 후 추가 접종을 함으로써 95% 이상의 간염 예방 효과를 얻을 수 있습니다.
- **A형 간염은 대변으로부터 경구로 감염되는 질환**이기 때문에 **개인위생 관리가 가장 중요합니다!!**
- 일반적으로 A형 간염 바이러스는 85도 이상에서 1분만 가열해도 사라지기 때문에 끓인 물을 마시거나 충분한 익힌 음식을 섭취하는 것으로 예방이 가능합니다.
- 화장실을 사용한 후와 외출 후에는 **반드시 손을 깨끗이 씻어주세요.**
- 과일 껍질 깎아서 먹기, 예방접종 하기, 술잔 돌리기 금지!

꽃가루 알레르기 주의

꽃가루 알레르기는 꽃망울이 터지면서 나오는 아주 작은 꽃가루에 의해 발생합니다. 알레르기 체질인 사람이 코·기도 등을 통해 이 같은 꽃가루를 들이 마시면 알레르기성 호흡기 질환을 앓게 됩니다. 꽃가루로 인한 대표적인 증상은 알레르기성 비염, 결막염, 피부염과 기관지 천식입니다.

꽃가루 알레르기를 미리 방지하기 위해서는

- 꽃가루가 심하게 날리는 시기에는 실외 활동을 줄입니다.
- 꽃가루가 유행인 지역으로의 여행을 삼가하는 것이 좋습니다.
- 바람이 심하게 부는 날은 외출을 자제합니다.
- 외출 시 안경과 마스크를 착용하도록 합니다.
- 귀가시 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어갑니다.
- 꽃가루가 날리는 기간에는 빨래를 실외에 널지 않도록 합니다.
- 낮 시간엔 창문을 가능한 닫고, 두 시간에 한번 정도만 창문을 열어 환기시키도록 합니다.
- 진공청소기나 물걸레로 집안 구석구석을 자주 청소 해주는 것도 효과가 있습니다.

○ 아토피 피부염

- 보습 및 피부 관리를 철저히 합니다.

매일 미지근한 물로 20분 이내로 샤워하고, 비누 목욕은 2~3일에 한번 실시합니다. **보습제를 자주 바르고** 순면소재 옷을 착용합니다.(목욕을 마친 후 3분 이내)

- 손, 발톱을 짧게 유지합니다.
- 스트레스를 잘 관리합니다.
- 적절한 실내 온/습도를 유지합니다.

○ 알러지성 비염

- 감기예방을 위해 손 씻기를 자주 합니다.
- 실내를 자주 청소하고 적절한 온도를 유지합니다.
(급격한 온도변화를 피하는 것이 좋음!!)
- 미세먼지가 심한 날은 외출을 삼가고 부득이한 경우에는 공인된 황사 마스크를 착용합니다.
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리 합니다.
- 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증이 발생하지 않도록 잘 관리합니다.




일본뇌염 주의보 발령

질병관리본부에서 **일본뇌염주의보**를 발령하였습니다. 일본 뇌염 바이러스를 가진 모기에 물리면 99% 이상은 무증상이거나 열을 동반하는 가벼운 증상을 보입니다. 하지만 드물게 급성뇌염으로 진행될 수 있고, 뇌염의 20~30%는 사망에까지 이를 수 있기 때문에 모기에 물리지 않도록 주의해야 합니다.

🌱 **생후 12개월에서 만 12세 아동은 표준일정에 맞춰 예방접종을 꼭 완료할 수 있도록 해주세요.**

(※일본뇌염, 가장 좋은 예방법은 예방접종!)

모기매개 감염병 예방수칙


01 외출 시 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기

02 모기에 물리지 않도록 기피제 사용하기

03 캠핑이나 야외에서 취침 시 모기장 사용하기

04 집 주변 고여있는 물 없애기

[모기매개 감염병 예방수칙]

출처:질병관리본부

간접흡연과 3차 흡연

간접흡연이란, 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 발생하는 연기를 옆에 있거나 주변에 있는 다른 사람이 들이마시므로써 담배를 피우는 것과 같은 효과가 생기는 상태입니다. 따라서 간접흡연을 '**강요된 흡연**' 혹은 '**강제적 흡연**'이라고 말하기도 합니다.

흡연을 할 때 발생하는 독성물질 중 가스형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집먼지 등의 표면에 달라붙을 수 있습니다. 흡연이 끝난 이후에도 실내 환경에서 장기간 흡연에 의한 오염 물질이 배출될 수 있는데 이를 **3차 간접흡연**이라고 정의하고 있습니다. **가족 중 한 사람이라도 흡연하는 경우 나머지 가족 역시 흡연의 피해가 나타날 수 있습니다.**

청소년 흡연을 예방하는 데는 부모의 역할이 가장 중요하다고 합니다. 부모가 담배를 피우는 가정의 청소년일수록 흡연율이 높을 뿐만 아니라, 부모가 담배를 피우면 사랑하는 자녀는 간접흡연 및 3차 흡연의 피해를 입기 때문에 부모님의 금연은 매우 중요합니다.

부모님과 함께 하는 성교육

무조건적으로 아이들에게 '소리쳐라' '낯선 사람을 조심 하라' 등의 예방수칙을 강조하다 보면 자칫 아이들이 피해를 당했을 때 자기 잘못이라는 죄책감과 수치심에 사로잡힐 수 있습니다. 성폭력 예방교육은 문제 상황에서 아이가 어떻게 할 것인가를 가르치는 것이기도 하지만, 매사에 스스로 판단할 수 있는 능력을 길러 주는 것으로 갈등 상황에서의 선택능력을 길러주는 것이 매우 중요 합니다.

과도하게 '성 폭력'이라는 주제에 대해서만 강조하여 주의시키거나 아동들의 관심을 끌기보다는, **평소에 아동과 많은 시간을 보내면서, 일상생활 속에서 경험하고 느끼는 감정이나 생각하는 것 등에 대해 서로 이야기하는 시간을 갖는 것이 기본적으로 중요합니다.** 그래야만, 만일 아동에게 쉽게 말 못할 고민이 생겼든지 어려움이 생겼을 경우, 혼자서 고민하는 시간을 줄이면서 **부모에게 털어놓을 수 있을 것**이기 때문입니다.

비만예방-운동의 효과

■ **운동은 꼭 해야 하나요? 어떻게 운동을 할까요?**

☺ **운동을 하면 좋은 점**

- 일상생활에 활력과 자신감을 준다.
- 몸의 신진대사를 원활해진다.
- 몸의 각 부위가 고르게 발달한다.
- 비만을 예방하고 체중을 줄여준다.
- 우울증, 걱정, 스트레스 해소된다.
- 질병을 이겨 낼 수 있는 저항력이 생긴다.



☺ **어떻게 운동을 해야 할까?**

- 운동 종류: 걷기, 뛰기, 줄넘기, 수영, 등산, 자전거 타기 등 가까운 거리 걸어 다니기, 체육시간 적극 참여 등
- 운동 횟수: 1주일에 3~5회 정도 운동
- 1회 운동시간: 30~50분 정도(땀이 날정도)

☺ **규칙적인 식사의 중요성**

과식과 운동부족은 비만의 중요한 원인이 된다. 같은 칼로리라도 탄수화물이 많은 경우 비만이 되기 쉽고, 야식이 비만이 되기 쉽다. 특히 **아침 식사를 하지 않고 오후부터 밤까지 간식, 저녁, 야식을 많이 먹는 불규칙한 식사 습관은 비만이 되기 쉽기 때문에 올바른 식사 습관을 갖도록 노력해야 한다.**

<5월 소식지 이미지 등 출처: 참보건연구회 등>