


<p>교 훈 참되고 슬기롭게 자라자</p> <p>https://school.ibedu.kr/ib-wonchon</p>		<p><b>원천 가정 통신문</b></p> <p>5월 보건소식지</p>	<p>발행일 2023.4.27</p>	<p>발행인 원천초등학교장</p> <p>담당자 보건교사</p>
---	--	---	--------------------------	--

## 5월 31일은 세계금연의 날

5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 “세계 금연의 날”입니다.

청소년기엔 호기심에 담배를 피우거나, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다.

흡연자는 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.

금연의 날

금연의 날  
5월 31일



### 보건실 알림

5월 11일 소변 검사 2,3,5,6학년

5월 16일 학생건강검진 1,4학년

5월 중 시력검사 2,3,5,6학년

## 엠폭스 예방 및 행동수칙

최근 국내의 엠폭스 환자가 증가함에 따라 위기경보수준을 ‘관심’에서 ‘주의’ 단계로 격상한다고 발표하였습니다.

### 원숭이두창은 사람에게 어떻게 전파되나요?

- 원숭이두창은 인수공통감염병으로  
동물→사람, 사람→사람, 감염된 환경→사람으로 전파됩니다.
- 피부상처 또는 점막을 통한 감염원과 직접 접촉으로 감염이 될 수 있습니다.

- 감염 환자의 혈액 또는 체액(타액, 소변, 구토물 등)
- 환자의 혈액이나 체액으로 오염된 옷, 침구류, 감염된 바늘 등
- 감염된 설치류(쥐, 다람쥐, 프레리도그 등), 원숭이 등 동물



### 원숭이두창의 주요 증상은 무엇입니까?

- 발열, 두통, 근육통, 요통, 근무력증, 오한, 허약감, 림프절 병증 등을 시작으로 1-3일 후에 얼굴 중심으로 발진증상을 보이며, 몸의 다른 부위(특히 사지)로 발진이 확산됩니다.
- 구진성 발진\*은 수포→농포→가피 등의 단계로 진행되며, 동일한 신체부위 내 발진은 주로 같은 진행 단계를 보입니다.
- \* 동그란 붉은 반점 같은 발진
- 증상은 감염 후 5~21일(평균 6~13일) 이내에 나타나며, 2~4주간 지속됩니다.



### 원숭이두창의 감염을 예방하려면 어떻게 하나요?

- 마스크 착용 및 개인위생수칙(손 씻기 등)을 준수하고  
씻지 않은 손으로 눈, 코, 입, 점막 부위를 만지지 마세요.
- 원숭이두창 발생지역 방문을 자제하고, 부득이하게 방문할 경우 개인보호구(장갑, 마스크)를 사용하세요.
- 야생동물과의 접촉을 자제하고, 야생고기 취급·섭취에 주의해주세요.



### 엠폭스 의심증상(발진 등) 발생 시 행동요령

- 실거주지 관할 보건소로 즉시 신고하여 방역 당국의 조치사항 안내에 따름
- 엠폭스 진단 전까지 동거인을 비롯한 주위사람들과의 접촉 삼가  
\* 침구, 식기, 컵 등 물품을 별도로 사용하고 가능하면 생활공간을 분리
- 철저한 손위생 및 가족, 동거인 등 보호하기 위해 개인보호구 사용  
\* 피부병변을 긴 소매 및 바지 등으로 감싸 노출 최소화, 마스크 착용, 일회용 장갑 등
- 의심증상자의 쓰레기 및 침구는 별도로 분리하여 관리  
\* 확진되면 쓰레기는 폐기물로 별도 분리 배출하고 침구도 별도 세탁 시행
- 애완동물을 포함한 기타 동물과의 접촉 삼가

# 담배의 구성 물질은?

## 니코틴

- 중독, 신체적·정신적 의존성 유발
- 소화기 궤양
- 구토, 현기증, 두통 유발

## 일산화탄소

- 산소부족 상태, 피로감, 조기 노화 현상

## 타르

- 수천 종의 독성 화학물질
- 20여 종의 발암물질

## 벤조피렌

- 강력한 발암물질



# 흡연으로 인한 건강의 피해

## 뇌와 정신적 영향

뇌졸중 (뇌혈관 발작)  
중독/금단현상  
뇌의 화학적 성질 변이

## 눈

눈 통증, 눈물 과다, 깜박거림  
실명(망막 황반 퇴화)  
백내장

## 입과 목

입술, 입, 목과 후두에 암  
미각을 잃음  
숨 쉴 때마다 담배 냄새

## 남성 생식 기능

정자 기형, 운동능력 감퇴,  
정자수 감소, 발기부전

## 여성 생식 기능

월경통  
조기폐경, 경부암  
불임 및 임신 지연

## 손

혈액 공급 저하 (손이 차다)  
말초혈관 질환  
타르 오염

## 호흡기와 폐

기침, 가래, 숨이 참  
감기, 독감, 폐렴, 천식  
만성 폐색, 폐 질환과 기증

## 당뇨

인슐린 비의존형 당뇨병  
(제2형, 당뇨병)

## 다리발

다리 통증 증가 및 괴저,  
말초동맥 질환

## 복부

위, 십이지장 궤양  
위, 췌장, 결장암, 대동맥류



# 청소년 흡연이 특히 나쁜 이유

## 미성숙한 세포에 담배연기는 독약



담배와 같은 물질과 접촉하는 경우 그 손상 정도가  
성숙한 세포나 조직에 비해 더욱 커진다.

## 암 발생률이 높아진다.



각종 암의 발생률이 3배나 높으며 그 외에도 각종  
성인병에 이환되어 여러 가지 질병에 걸린다.

## 숨이 차고 머리가 나빠진다.

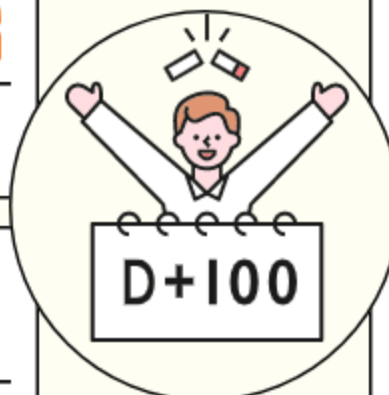


담배 속의 일산화탄소 때문에 뇌에 산소 부족으로  
기억력이 감퇴되어 학업능력이 떨어진다.

## 수명이 10년 짧아진다.



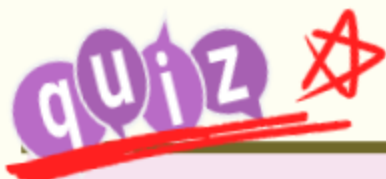
평균적으로 하루에 1갑씩 흡연하는 청소년은  
흡연하지 않는 청소년보다 8~12년 일찍 사망한다.



# 디지털 성범죄

내용출처 : 여성가족부

스마트폰, 태블릿PC, 컴퓨터 등의 디지털 기기와 온라인 공간을 이용해 발생하는 성폭력으로 주로 카메라 등 디지털 기기를 이용해 다른 사람의 신체를 촬영하거나 촬영물을 허락없이 유포, 합성 혹은 유포하겠다고 협박하는 행위 등을 말한다.



디지털 성범죄는  
'무서운 사람의 협박'으로 시작될까?

쪽지나 채팅을 통해 서서히 친해지면서,  
몸 사진이나 개인정보를 보내달라고  
하는 경우가 많아.

SNS에서 만난 친구의 사진,  
모두 진짜일까?

프로필 사진을 보고 또래 친구라고 생각했는데  
알고 보니 다른 사람의 사진을 이용하고 성별,  
나이를 속이는 사람들이 많데~

SNS친구가 선물을 보낸다며  
집, 학교 주소를 알려달라고 하면 ?

개인정보를 나쁘게 사용하는 사람들이 있기  
때문에 함부로 알려줘서는 안돼.

사귀는 사이에서 나의 몸 사진을  
보내달라고 부탁하면?

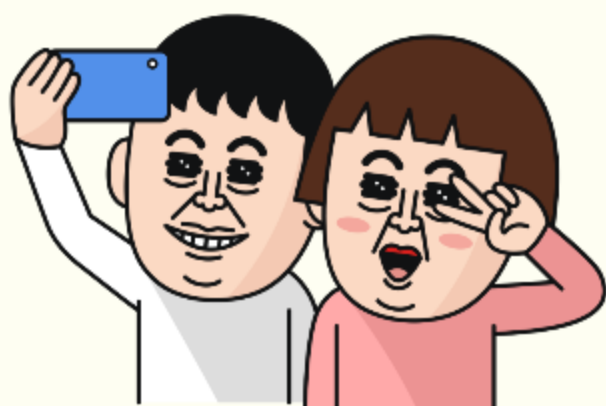
소중한 사이라면 서로가 불편해 하는 행동을  
강요하지 않는다는 걸  
기억하자.

나, 혹은 내 친구가  
디지털 성범죄 피해를  
겪고 있다면 어디로 연락해야 할까?

☎1366  
☎1388



## 디지털 성범죄 3가지만 기억하세요!



하나

개인정보를  
**절대**  
알려주지 않을거야!

두울

무슨일이 생기면  
어른들과 도움기관에 **꼭** 전화할거야!

세엡

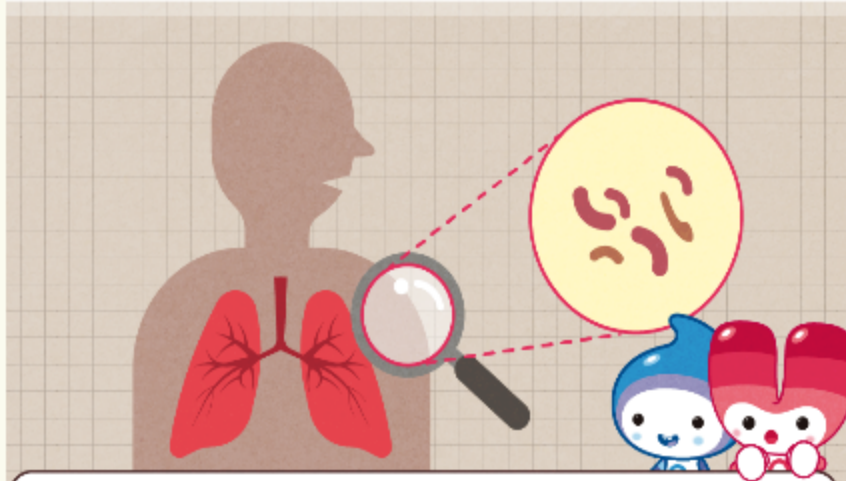
내 잘못이 아니야!  
나는 괜찮아!





## 결핵예방교육

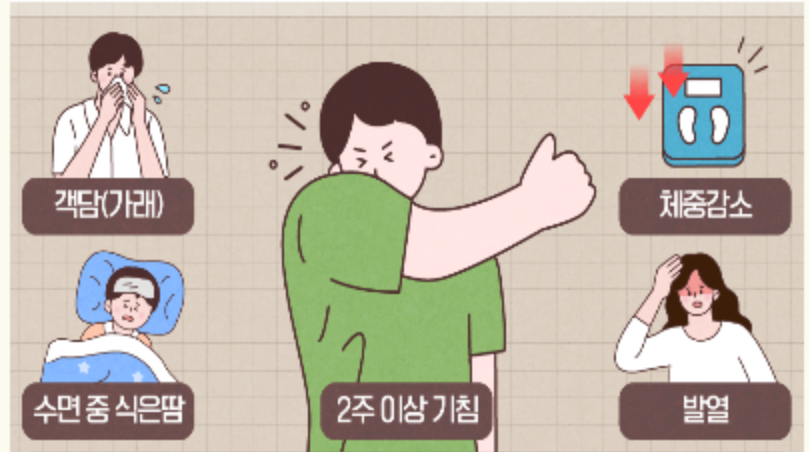
### 결핵균 감염에 의한 호흡기 감염병 결핵



호흡기를 통한 결핵균 감염으로 발생하는 감염병 **결핵**

결핵균은 보통 전염성 결핵환자의 기침, 재채기, 또는 대화 등으로 배출되며, 공기를 통해 타인의 폐로 들어가 감염을 일으킵니다.

### 결핵의 대표적 증상, 2주 이상 지속되는 기침



결핵을 의심할 수 있는 대표적 증상들은 감기와 증상이 유사해, 쉽게 감기로 오인되어 진단이 늦어지는 경우가 많습니다.

따라서 뚜렷한 원인 없이 2주 이상 기침이 지속되거나, 결핵 증상들이 발현된다면 결핵검진을 받아보는 것이 좋습니다.

## 마약예방교육

### 청소년 마약범죄

- #1  
텔레그램 등 SNS를 통해 마약을 구매하여 코인노래방·카페 등에서 무리지어 투약한 사례
- #2  
마약류를 밀수·유통한 범죄조직에 마약 운반책으로 10대 청소년들이 적극 가담한 사례

### 청소년을 노린 마약범죄

- #1  
학원가에서 기억력이 상승하고 집중력이 좋아진다고 학생들을 속여 마약을 섞은 음료를 나눠준 사례
- #2  
다이어트를 위해 SNS에서 구매한 식욕억제제에 향정신성 성분이 포함, 마약 부작용이 발생한 사례

최근, 피해자 몰래 마약을 타서 건네는 '풍당수법'을 이용한 범죄도 있으니  
낮선 사람이 건넨 음료 등은 주의하셔야 합니다.

### 언제 신고하나요?

SNS 등에서 마약류를 판매·구매한  
다는 게시물을 봤거나 마약범죄가  
의심되는 상황이면 **즉시 112**로  
신고해 주세요!

### 어떤 행위가 처벌되나요?

마약을 매매·투약하는 행위 뿐 아니라  
단순히 운반하거나 소지하는 경우에도  
"마약류 관리에 의한 법률"로 처벌됩니다.

마약범죄 신고는 112, 마약 중독 상담은 1899-0893  
한국마약퇴치운동본부

## 학생건강상담게시판 이용안내

- 대상: 유·초·중·고·특수학교 학생 또는 학부모(보호자)
- 상담 범위: 학생의 일상적인 건강 고민 또는 전문적인 건강상담
- 건강상담 방법: 도교육청에서 구축한 전문 의료인이 댓글 답변

전라북도교육청 홈페이지(<https://www.jbe.go.kr>) 접속 →

- ① 부서안내(홈페이지 하단) →
- ② 문예체건강과 → 관련사이트 바로가기 →
- ③ 학생건강상담 클릭 → 로그인 후 상담 요청 글 작성 →  
상담 내용에 대한 답변 확인

