



5월 보건소식지

2025학년도
교육소식

교무실: 833-2621, 행정실: 835-0646, 담당 : 김현옥

5월 31일 세계 금연의 날

5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 정한 '세계 금연의 날'입니다. 담배의 해로움을 알리고, 금연의 필요성을 전하기 위해 만들어졌어요.

☞ 왜 흡연은 위험할까요?

담배 한 개비에는 수천 가지 유해 물질이 들어 있고, 그 중 니코틴, 타르, 일산화탄소는 매우 중독성이 강합니다. 청소년기의 흡연은 특히 더 위험한데요, 이유는 아래와 같아요.

- 성장 발달 저해: 키 성장, 폐 기능 발달에 방해
- 두뇌 기능 저하: 집중력·기억력 감소
- 피부·치아 건강 악화: 피부 노화, 입냄새, 치아 변색
- 전자담배도 NO!: 폐 손상, 심장질환 유발 가능성 있음

흡연으로 "딱 한 번은 괜찮겠지?"라는 생각은 위험해요. 담배는 중독성이 강해서 한 번의 경험이 평생 흡연으로 이어질 수 있습니다.

☞ 흡연 권유, 이렇게 거절해요!

- "아니, 난 건강한 게 좋아."
- "운동선수들도 담배 안 피워!"
- "싫어. 맛있는 건 흡연이 아니라 내 선택이야."

☞ 건강을 위한 멋진 선택, '금연'

흡연을 하지 않겠다는 결심은 자신과 주변을 지키는 용기 있는 행동입니다. 혹시 가족 중 흡연자가 있다면, 건강을 위해 금연을 응원해 드리는 것도 좋아요. 궁금한 점이 있다면 보건실에 언제든지 찾아와 주세요! 우리는 모두, 담배 없는 건강한 학교를 만들어갈 수 있어요!

청소년성폭력 예방

성폭력은 성적인 말이나 행동으로 상대방에게 불쾌감, 수치심, 두려움을 주는 모든 행위를 말합니다. 상대방이 싫다고 느꼈다면 그것은 명백한 폭력입니다.

☞ 이런 행동은 성폭력일 수 있어요!

- 불쾌한 별명이나 외모 평가
- 동의 없이 신체 접촉하거나 장난치기
- 성적인 농담, 음란물 보여주기
- 사적인 사진, 영상 요구하기
- 온라인에서의 성희롱 메시지 전송

→ "장난이었어"라는 말로 정당화 할 수 없습니다.

☞ 성폭력으로부터 나를 지키는 방법

- 불쾌할 땐 "싫어!", "그만해"라고 말해요.
- 위험한 상황에서는 즉시 벗어나요.
- 믿을 수 있는 어른(부모님, 선생님 등)에게 바로 알리기
- 친구의 피해를 목격했을 때 외면하지 말고 도와주세요.

☞ 기억하세요!

- "아니요"는 거절입니다. 침묵은 동의가 아닙니다.
- 성에 대한 권리는 누구에게나 있고, 상대방의 동의는 반드시 필요합니다.

☞ 도움이 필요하다면?

- 학교 보건실
- 청소년 전화 1388(24시간 상담 가능)
- 성폭력 상담소: 1366

→ 여러분은 보호 받아야 할 소중한 사람입니다. 문제가 생기면 혼자 고민하지 말고 꼭 도움을 요청하세요!

몸의 면역력 키우기

☞ 틈나는 대로 햇볕 쬐며 걷기

- 비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 다양한 질환에 취약해집니다.

☞ 규칙적으로 운동하기

- 면역세포의 활동이 활발해지고, 전신으로 혈액순환이 원활해져서 혈액을 통해 면역세포가 전신 구석구석에서 일을 하게 됩니다.

☞ 비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기

☞ 슬플 때면, 눈물 참지 말기

- 슬플 때 스트레스호르몬이 다량 분비되는데, 눈물을 참으면 제대로 스트레스가 해소되지 못합니다. 슬플

땀 펴고 눈물을 흘리며 길게 우는 게 도움이 됩니다.

충분한 숙면 취하기

- 잠이 부족하면 면역력이 떨어집니다. 밤에 잠을 제대로 못 잤다면 낮이라도 잠시 눈을 붙이는 것이 면역력 향상에 도움이 됩니다.

진드기 매개 감염병 예방수칙

야외 활동 시 진드기에 물리지 않도록 주의하세요!

• 농작업, 야외활동 (제초, 등산, 캠핑 등) 후 2주 이내 발열, 설사, 근육통, 오한 등 증상발생 시 의료기관 방문하여 진료받기

• 진드기에 물리지 않도록 긴 옷, 모자, 양말 착용으로 노출을 줄이고 기피제 사용하기



2025. 4. 18.

질병관리청

〈진드기 매개 감염병 예방수칙〉

작업 및 야외활동 전

- 작업복과 일상복 구분하여 입기
- 야외활동 및 농작업 시 진드기에 노출을 최소화할 수 있는 복장 착용하기
 - ※ 긴팔 긴바지, 모자, 목수건, 토시, 장갑, 양말, 장화
- 작업 시에는 소매를 단단히 여미고 바지는 양말 안으로 접어넣기
- 진드기 기피제를 보조적으로 사용하기

작업 및 야외활동 시

- 풀밭 위에 옷을 벗어두거나 눕지 않고, 풀밭에서 웅변 보지 않기
- 돛자리를 펴서 앉고, 사용한 돛자리는 세척하여 햇볕에 말리기
- 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
- 진드기가 붙어 있을 수 있는 야생동물과 접촉하지 않기

작업 및 야외활동 후

- 입었던 옷을 세탁하고, 샤워나 목욕하기
- 머리카락, 귀 주변, 팔 아래, 허리, 무릎 뒤, 다리 사이 등에 진드기가 붙어 있는지 꼼꼼히 확인하기

진드기에 물리지 않도록 예방수칙을 준수하는 것이 최선의 예방법입니다.

2/2

일본 뇌염, 말라리아 주의

질병관리청

일본 뇌염, 말라리아 예방수칙



말라리아의 주요 증상은 무엇인가요?

- 초기에는 오한, 발열, 발한 등이 나타나고, 48시간 주기로 반복됩니다.
- 잠복기는 일반적으로 7~30일이지만, 수년 후에 증상이 나타날 수도 있습니다.



오한



발열



발한



두통



설사



구토

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]

2025. 5. 26.

전북맹아학교

