



배움이 즐겁고 행복한 삶을 가꾸며 어울림을 실천하는 보성교육

4 월 건 강 소 식

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-4567 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4583

봄철 환절기 건강관리

□ 대표적인 질환과 증상

구분	알레르기 질환		
	비염	천식	결막염
증상	재채기, 코 가려움, 콧물, 코막힘	천명(침 쉴 때 쌉쌉거리는 소리), 가슴 답답함, 호흡곤란	충혈, 눈곱 가려움, 부종 눈의 이물감 및 분비물 등

※ 인플루엔자(독감) 의심증상(고열, 기침 등)이 나타날 경우, 병원을 방문하여 진료를 받고 확진 시 등교증지(근거서류 제출 시 출석인정 가능)

□ 봄 환절기 감염병 및 질환별 대처 방법

구분	대처방법
호흡기감염 질환	① 손 자주 씻기 ② 물 많이 마시기 ③ 마스크 착용하기 ④ 코와 눈 손으로 만지지 않기
알레르기 질환	▶ 천식 - 확장 흡입기와 처방받은 약물 소지하기 ▶ 결막염 - 손으로 눈 비비지 않기 - 꽃가루와 황사가 심한 날 - 콘택트렌즈 착용하지 않기
감염성질환 (노로바이러스)	① 구토와 변을 본 변기의 물을 내릴 때는 뚜껑을 닫고 내리기 ② 감염자가 사용한 수도꼭지와 문고리 등 주변 소독하기 ③ 증상이 없어진 후 2일까지 공동생활 및 직접 접촉 피하기

부모님과 함께 하는 성교육 > 서로의 경계를 존중해요



1. 만지고 싶으면 먼저 물어봐야 해요 ; “손잡아도 되니?” “네 지우개 사용해도 될까?”
2. 허락없이 만졌다면, 즉시 멈추고 사과해요. : 미안해, 그러지 않을게
3. 상대방이 “하지마”라고 하면 즉시 멈추고 사과해요.
4. 상대방이 반응하지 않고 가만히 있더라도 표정을 살펴 내가 경계를 넘었는지 봐요.
넘은 것 같다면 즉시 멈추고 사과해요.



5. 누군가 내 경계를 넘으려 하고, 무섭고, 아프고, 혼란스럽고, 위험하다고 느끼면 반드시 도움을 요청하세요.



<출처: 충남교육청(2023), 소중해, 존중해, 안전해-경계존중교육, 민주시민교육과(23년4월호)>

유해약물(마약) 오남용 예방교육

▶ 항정신성의약품-식욕억제제

- ① 반드시 비만치료 목적으로 사용되어야하며 의사 처방을 받고 사용한다.
- ② 많이 처방되는 약(펜터민, 핀디메트라진, 마진돌 등)의 경우 4주 이내 단기처방하고 **최대 3개월** 넘게 복용하지 않도록 한다.
- ③ 다른 식욕억제제와 병행 금지
- ④ 어린이, 청소년은 복용하지 않도록 한다.

▶ 마약류 등

- ① 온라인 및 오프라인에서 **불법 유통되는 약물 사용 절대 금지**
- ② 타인이 주는 원인 모를 약물 절대 받지 않기



▶ 펜타닐(패취)이란?

아편, 모르핀과 같은 아편 계열의 강력한 **마약성진통제**입니다. 모르핀 보다 약 100배 강한 효능을 가지고 있어 말기 암환자 처럼 장시간 지속적인 통증을 느끼는 환자를 위해 사용합니다.

펜타닐을 남용하게 되면 **내성과 의존성**이 매우 빠르게 진행되고 과다복용의 위험과 **호흡기 기능저하**로 인해 **사망**에 이를 수 있습니다.

▶ 필로폰이란?

메스암페타민, 일명 **히로뽕**이라고 불리는 이 마약은 강력한 **각성제**입니다.

식욕상실, 배뇨장애, 폭력적 충동과 분노조절장애가 동반됩니다.

하지만 가장 무서운 이유는 약효 종료 시 나타나는 **후유증과 금단증상**입니다. **의존성**이 매우 높고 극소량으로도 **도파민 수용체의 반영구적 손상**을 가지고 옵니다. 이로 인해 정상적인 성취감, 보람은 느끼지 못하고 스트레스만 무한히 누적됩니다.

또한 살아있는 자체가 지옥이기 때문에 심리적으로 **우울, 불안, 자살충동**이 생깁니다.

◆ 마약을 한 사람들의 이야기.. ◆

“마약은 비상구가 없는 절망이다”

“마약은 가진 것을 다 잃어버리게 할 뿐

“마약은 견고한 감옥이다.”

“마약의 끝은 죽음뿐이다.”

마약은 장난으로도 시작하면 절대 안됩니다!!

[출처: 참보건 연구회]

보성초등학교장