

7월 보건소식지

양성평등이란?

여자와 남자는 다르다고 생각하고 성별에 따라 그에 맞는 행동을 하도록 기대하는 것을 '성 역할 고정관념'이라고 합니다. "남자는 그런 일로 우는 거 아냐", "여자애가 왜 그렇게 덤벙대니?" 등은 성 역할을 제한하고 성 불평등을 조장하는 말입니다. 남자다움과 여자다움은 고정된 것이 아닙니다. 사람의 특성과 능력은 남자와 여자라서 다르기보다 한 사람 한 사람의 개성과 능력에 따라 다른 것이며 이러한 차이를 두고 누군가를 무시하거나 부당하게 대우하면 '차별'이 됩니다.

"집안일은 엄마만의 것이 아닙니다"

집안일은 가족이 함께 하는 것입니다. 여자 일, 남자 일을 구분하지 말고 빨래, 청소, 음식만들기, 장보기, 쓰레기 분리수거, 화초 가꾸기 등을 가족회의를 통해 각자의 시간과 형편에 맞게 나누어 하면 됩니다. 가족이 함께 세운 계획을 지키고 서로 도우면 책임감이 생기고 여가시간도 즐길 수 있습니다.

"성에 국한되지 않는 경험과 직업을 선택한다"

남자든 여자든 자기 적성과 능력에 맞는 경험과 직업을 선택하는 것이 중요합니다. 아이들은 성 구분없이 하고 싶은 일을 꿈꿔야 합니다. 여자아이도 축구를 할 수 있고, 남자아이도 발레를 배울 수 있습니다.

"감정을 표현하고 나만의 개성을 찾는다"

예전에는 여자는 남자 말에 잘 따르고 자기 주장을 내세우지 말아야 한다고 생각했습니다. 이는 잘못된 생각입니다. 감정을 느끼고 표현하는 것은 자연스러운 일이며 어릴 때부터 감정을 솔직하게 표현할 수 있는 분위기를 만드는 것이 중요합니다.

"내 몸을 소중히 여긴다"

사춘기에는 이성교제에 관심이 많아지고 성에 대한 호기심이 많아지는 시기입니다. 그런데 남자아이들은 성적 관심을 적극적으로 나타내야 남자답다고 생각하는 반면 여성이 성적으로 성숙해지는 것은 부담스럽고 숨겨야 한다고 생각하는 어른이 많습니다. 이런 태도는 여자아이들을 움츠러들게 하고 자기 신체나 생각, 행동 등에서 수동적인 태도를 익히게 합니다. 청소년 남성, 여성이 신체가 발달하면서 성적 욕구와 성기능이 있는 사람으로 성숙하는 것은 건강한 성인이 되어가는 자연스럽고 반가운 과정입니다. 부모와 솔직하게 성에 대해 대화를 나누면 궁금증을 풀고 우리 몸에 대한 존중감을 키울 수 있습니다.

평등을 일상으로



즐거운 여름방학이 있는 7월입니다.
미래의 우리 사회를 이끌어갈 자녀들이 올바른 양성평등 의식을
가지고 서로를 존중하며 행복한 삶을 이루어 갈 수 있도록
가정에서도 함께 노력해주시기 바랍니다.

야외활동은 자외선 차단제와 함께! 알맞은 자외선 차단제 선택하기

☀ 자외선이란?

자외선은 태양광선의 일부이며, 햇빛이 비치는 동안 우리 피부에 닿게 됩니다.

☀ 자외선의 종류

자외선은 A, B, C로 나뉘는데, 자외선 C는 오존층에서 흡수되어 지구 표면에 닿지 않기 때문에 피부건강과 큰 연관이 없고, 우리 피부에 영향을 미치는 자외선은 자외선 A와 B이다. 그 중에서도 자외선 B가 가장 큰 영향을 미치는데, 일광화상이나 피부노화를 일으키고 피부암을 발생시킨다.

자외선 A도 자외선 B보다는 약하지만 피부노화를 일으키고 햇빛 알레르기 등을 일으킬 수 있다.

☀ 자외선에 의한 피부손상

일광화상

오랜 시간 강한 햇빛에 노출될 경우 피부가 붉어지고 물집이 생기기도 한다. 특히 여름철 바닷가에서 피부를 장시간 햇빛에 노출시키면 발생하는데, 자외선에 노출된 뒤 6시간 뒤에 염증 반응이 시작되고 24시간 후에 최고조에 다다랐다가 점차 가라앉으며 각질이 벗겨진다.

피부노화

자외선에 지속적으로 노출되면 피부 노화가 더 빨리 일어난다. 적절한 자외선 차단을 하지 않고 30-40대가 되면 지속적인 자외선 노출에 의한 손상으로 기미, 잡티 등이 나타나기 시작한다.

☀ 적절한 자외선 차단제 고르는 방법

자외선 A와 B를 모두 차단해주는 자외선 차단제 선택!

- SPF(Sun Protection Factor) 지수: 자외선 B에 대한 차단지수
- PA 지수: 자외선 A에 대한 차단지수

일상생활 중에 사용하는 자외선 차단제는 SPF 30 이상되는 정도를 선택하면 되며, PA++ 또는 PA+++를 선택하는 것이 좋다. 즉, 두 가지 지수를 모두 확인하고 자외선 A와 자외선 B를 모두 차단해주는 자외선 차단제를 골라야 한다.



출처 | 유한양행 건강의 빛 21년 5월호

여름철 건강유지법

여름에는 더위로 인한 온열질환과 사고가 빈번하므로 건강유지에 더 힘써야 합니다



☀ 아침식사는 간단하게라도 꼭 먹기

☀ 비타민이 많은 과일을 자주 먹기

비타민이 풍부한 여름철 제철과일에는 자두, 복숭아, 참외, 수박 등이 있습니다.

☀ 물이나 차를 마셔서 수분을 충분히 섭취하기

여름에는 땀을 많이 흘리기 때문에 우리 몸의 수분이 부족해지는 탈수가 발생하기 쉽습니다.

☀ 금연 실천하기

흡연은 호흡기 증상을 악화시키고 여름철 감기를 더 잘 걸리게 하는 주범입니다.

☀ 에어컨 바람을 과하게 쐬지 않기

덥다고 에어컨 바람을 과하게 쐬는 경우 냉방병에 걸릴 수 있습니다. 냉방병은 너무 큰 실내와 실외의 온도차에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 증상입니다.

외부기온을 고려하여 에어컨의 온도는 24-27도로 맞추고, 1시간마다 창문을 열어 환기를 실시합니다.

☀ 바깥 공기를 쐬면서 가볍게 운동을 합니다.

출처 | 삼성서울병원 건강칼럼

온열질환 응급조치!!



의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

수분섭취

개선되지 않을 경우
119 구급대 요청



의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

**의식이 없을 때 음료를
마시게 하면

질식의 위험이 있으니 주의

손소독제, 안전하게 사용하기



손씻기가 코로나 19의 중요한 예방법이라고 많이 알려진 만큼 간편하게 손을 씻기 위해 우리 주변 곳곳에서 손소독제를 쉽게 발견할 수 있습니다. 손소독제를 안전하게 사용하는 방법에 대해 알아보도록 하겠습니다.

눈, 입, 상처난 피부에 직접 닿지 않도록 주의!

손소독제가 눈에 들어갔을 경우 다친 눈을 아래로 하여 흐르는 물에 여러번 씻어내고 특히 눈을 비비지 않도록 주의하며 안과에 방문합니다.

손소독제 사용 시 발진(피부가 붉어지는 현상), 가려움증, 건조하고 타는 듯한 느낌 등이 있으면 사용을 중지하고 피부과 진료를 받습니다.

개봉 후 유효기간을 지킵니다 (보통 6개월~1년)

제품마다 조금씩 차이가 있을 수 있으며, 보통 6개월이 지나면 미생물을 효과적으로 사멸시킬 수 있는 성분이 감소합니다. 제품 뒷면의 개봉 후 유효기간을 반드시 확인하여 사용합니다.

소아는 피부가 민감하므로 소량만 사용!

스프레이 타입 제품은 밀폐된 공간에서 알코올 성분이 호흡기로 들어가 기관지 자극을 줄 수 있으므로 주의합니다.

식품의약품안전처에서 인증받은 제품 구입! '의약외품' 문구를 확인하세요

의약외품이란 질병을 치료, 경감, 처치 또는 예방할 목적으로 사용되는 제품으로 의약품보다는 인체에 미치는 작용이 약한 제품입니다.

식품의약품안전처에서 인증받은 제품인지 꼭 확인하세요.

여름철에는 차 안에 손소독제를 두지 않아요!

무더운 여름철에 손소독제를 차 안에 보관하는 경우 화재와 화상 위험이 있습니다.

손소독제, 간편하지만 비누로 손을 씻는 것이
코로나 19 바이러스 예방에 더 효과적입니다.

여름철 식중독 주의보

기온이 상승하여 식중독 발생 우려도 커지고 야외활동도 많아지므로 더욱더 건강관리가 중요합니다.

건강하고 안전한 학교생활을 위해 식중독 예방수칙을 꼭 지켜주세요.

식중독이란?

식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환

주요 증상

설사, 구토, 복통, 발열 등



식중독 예방수칙

