



교 훈  
자 율(自律)  
청 순(淸純)  
창 의(創意)

# 10 월 보 건 소 식 지 (금연퀴즈 포함)

정일여자중학교  
2020년 10월 13일  
보 건 실

☐ 정읍시 충정로 511번지

☐ www.chongil.ms.kr

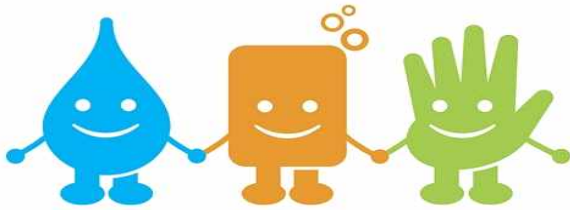
☎ (063)530-3569(교무실)

FAX (063)530-3564

## 10월 15일은 세계 손씻기의 날



손 씻기는 감염예방에  
가장 효과적이고 경제적인 해결책입니다.









Global Handwashing Day  
October 15

비누를 사용한 올바른 손 씻기가 모든 감염성 질환의  
70%를 예방할 수 있으며, 올바른 손 씻기 6단계의  
생활화를 권고합니다.

## 올바른 손씻기 방법

언제 씻어야 할까?

음식을 먹거나 조리하기 전, 대소변을 본 후, 외출에서 돌아온 직후, 애완동물을 만진 후, 콘택트 렌즈를 끼거나 빼기 전, 돈을 만진 후 등

- 1단계  손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.
- 2단계  손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.
- 3단계  손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.
- 4단계  엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.
- 5단계  손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.
- 6단계  손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗이 합니다.

## 기침예절과 감기예방

건조한 날씨에 활동이 더 강해지는  
감기와 인플루엔자 바이러스!  
어떻게 사람들 사이를 옮겨 다니는지 알면  
예방도 가능합니다!

### 예방법

비말  
감염



감염자의 재채기나  
기침과 함께 나온  
바이러스를  
들이마셔서



마스크 쓰기

접촉  
감염



바이러스가 묻은  
물건을 만진 손이  
입이나 코에  
닿아서



손씻기

공기  
감염



공기 중에 떠다니는  
입자 속에 있는  
바이러스를  
들이마셔서



사람 많은 곳 피하기

기침할 때는 약 만개의 바이러스가 1.5~3m를,  
재채기를 할 때는 약 2백 만개의 바이러스가  
3~5m까지 날아갑니다.

▶ 기침예절을 지켜야 하는 이유가 '여기에' 있습니다.



10,000개



2,000,000개

### 기침이나 재채기를 할 때는 !!

팔(옷소매)이나 휴지로 입과 코를 막고,  
사람이 있는 쪽의 반대 방향으로 얼굴을 돌린  
상태에서 해야 합니다.

※ 자주 기침할 때는 보건실에서 마스크를 받아서 착용하세요

## 내 눈을 해치는 블루라이트

스마트폰 이용이 생활화되면서 블루라이트의 유해성에 관한 지적이 끊이지 않고 있어 각별한 주의가 요구됩니다.



블루라이트는 380nm~550nm파장에서 높은 에너지와 함께 발생하는 파란색 계열의 광원으로, TV와 스마트폰, 노트북 화면 등 디지털 기기에서 발생하며 유해성을 입증하는 연구결과가 속속들이 나오고 있습니다. 평균적으로 스마트폰을 볼 때 다른 기기들보다 가까워서 화면을 계속적으로 응시하기 때문에 더 위험하다고 합니다.

블루라이트에 오래 노출되면 눈의 피로, 안구건조증, 망막이나 수정체의 손상 등이 유발됩니다. 또 밤늦게 스마트폰이나 PC, TV를 장시간 시청할 경우 블루라이트로 인해 수면유도 호르몬 분비가 저해돼 수면을 방해받기도 합니다.

일본의 한 국립대학에서는 동물 실험을 통해 블루라이트가 시세포를 손상시켜 황반변성을 일으키는 등 눈에 치명적 영향을 끼칠 수 있다는 연구결과를 발표했습니다.

블루라이트의 피해를 막기 위한 방법으로 아래와 같은 대책이 제시되었습니다.  
소중한 눈 건강을 위해 꼭 실천해보세요.

### ✿ 스마트폰을 건강하게 사용하는 방법

- ① 화면의 밝기 낮추기
- ② 20분 사용 후 10분 휴식
- ③ 화면과의 거리 30cm유지
- ④ 어두운곳 흔들리는 곳에서 사용 자제
- ⑤ 블루라이트 차단 모니터, 액정 필름, 안경 등 보호제품 사용
- ⑥ 블루라이트 차단 애플리케이션 설치

[자료출처: 시사포커스, 2014년 KBS똑똑한소비자리포트]

## 2020학년도 학교 건강검사 실시안내

코로나19 상황을 고려하여 미뤄두었던 건강검사를 정읍교육청 결정사항(8.27. 및 9.7.관련 공문 근거)에 따라 아래와 같이 실시하고 있습니다.

### ☑ 신체발달사항, 건강조사

→ 생략가능 (본교는 연초 실시 완료)

### ☑ 1학년 학생 건강검진(구강검진 포함)

→ 2021학년도 연기

### ☑ 2,3학년 별도검사

→ 2학년 소변검사 (완료)

3학년 소변검사 (10.16.예정)

## 의약품 보관 및 사용법

16세기 스위스의 의학자이자 화학자인 파라셀수스는 다음과 같은 유명한 말을 남겼다.

“모든 물질은 독이다. 독이 없는 것은 없다. 올바른 양이 독과 약을 결정한다.”

이처럼 의약품은 약이 될 수도, 독이 될 수도 있다.

### ◆ 약물의 사용기한



일반적으로 약물의 사용기한은 90%의 약효를 나타낼 수 있을 때

까지의 기간을 의미한다. 정확한 사

용기한은 포장재나 사용설명서에서

확인할 수 있으므로 이를 함께 보

관하도록 하며, 통상적인 의약품의 사용기한은 제조일로부터 24~36개월이므로 구입시점에서 2년 정도가 되었다면 미개봉 제품이라 할지라도 사용하지 않는것이 좋다. 개봉한 의약품은 다음과 같이 사용하도록 한다.

- 일반정제 : 개봉 후 1년 이내 사용 권장
- 항생제 시럽 : 개봉 후 1~2주 이내 사용 권장
- 그 외의 시럽 : 개봉 후 2~3달 이내 사용 권장
- 연고 : 개봉 후 6개월 이내 사용 권장
- 안약 : 개봉 후 1개월 이내 사용 권장



### 올바른 약물 사용법

의사의 지시대로

반드시 정해진 양을 복용

정해진 시간에

미지근한 물로 복용하기

여러종류의 약을 한번에 복용하지 않기

오래된 약은 복용하지 않기



# 10월의 금연퀴즈: 담배의 잘못된 상식(전자담배)

Q. 전자담배는 금연 보조제이다?

A. NO !

## “전자담배로 금연할 수 없는 이유”

### ①. 자신의 흡연량 확인 불가함

- 일반 담배는 불을 붙이면 한 개비가 점점 타들어가서면서 줄어듦 → 흡연자 본인이 1개비를 피웠다는 사실을 확인하게 되지만, 전자담배는 아무리 피워도 길이가 줄어들지 않기 때문에 카트리지에 안에 들어 있는 전자담배 액상이 다 소모될 때까지 계속 피울 수 있음.

### ②. 단시간에 과다 사용할 가능성 높음

- 카트리지에 들어가는 전자담배 액상의 양은 담배갑에서 1갑 정도 분량인데, 전자담배 이용자 중 상당수가 실제로 1-2시간 안에 카트리지 1개의 양을 다 피워본 적이 있다고 함.

### ③. 스스로 흡연량을 줄이기 어려움

- 전자담배로 금연하기 위해서는, 흡연자가 점차 전자담배의 양을 줄여나가야 하는데, 전자담배는 흡연자가 본인 이 얼마나 피웠는지, 몇 모금을 흡입했는지 알 수 없기 때문에 흡연자의 의지만으로 양을 줄이기 어려움.

### ④. 저농도 니코틴의 위험

- 전자담배회사가 주장하는 바에 따르면 점차 농도가 낮은 니코틴 액(전자담배액상)을 사용하면 금연할 수 있다고 하지만, 실제 흡연을 할 때는 농도가 낮은 니코틴이 들어오면 더 깊이 빨아들여 니코틴을 보충하기 때문에 금연의 효과가 없음.

### ⑤. 오히려 전자담배에 중독될 수 있음

- 전자담배는 일반 담배 특유의 불쾌한 냄새가 나지 않기 때문에 실내에서 비교적 자유롭게 사용할 수 있으므로, 평소보다 많이 사용하게 되어 니코틴 중독이 더 심해질 수 있고 일반 담배를 끊는 대신 오히려 전자담배에 중독되는 경우가 발생하여 금연하는 것이 더욱 힘들어짐.

## Q. 금연퀴즈

**\*정답을 아는 학생은 응모지에 정답을 적어 보건실에 제출해주세요.**

퀄런에 비해 연기와 냄새가 적은데다, 퀄런과 달리 타르 등이 나오지 않아 건강에 덜 해롭다고 주장하며 점차 사용량이 늘고있는 담배로, 다양한 ‘향’과 매력적인 ‘모양’으로 담배 같은 느낌을 주지 않으면서 청소년층에게도 담배에 대한 거부감을 줄이고 약물중독에 대한 취약성을 증가시키는 담배는 무엇인가요?

A. ☐☐☐☐





## ※ 인플루엔자 예방법

1. 하루에 8번 흐르는 물에 30초 손씻기
2. 기침이나 재채기를 할 때에는 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리기  
(없으면 옷소매 위쪽으로 가리기)
3. 나를 위해, 친구를 위해 감기나 독감 증상이 있는 경우 마스크 착용하기

