

사랑이 넘치는 가정의 달 5월입니다. 일교차가 큰 날씨가 반복되고 있어 호흡기질환 예방 및 감염병 예방 등 건강관리에 더 많은 관심이 필요한 시기입니다. 손 씻기, 양치질, 기침예절 등으로 질병을 예방하시기 바랍니다.

## 봄철 유행하는 감염병 주의 안내

최근 보건당국은 **수두와 유행성이하선염**이 0세~9세 이하 어린이에서 발생이 높고, **당분간 발생이 지속될 것으로 예상되어 감염을 예방하기 위한 주의가 필요하다고 강조하였습니다.**

❖ 수두, 유행성이하선염 (백정감염병)에 걸리면?

- ① 담임 선생님께 우선 전화로 연락
- ② 반드시 병원진료
- ③ 가정에서 격리치료(등교중지 실시)

**감염 환자는 전염기간\* 동안에는 등원·등교(학원 등 사람이 많은 장소 포함)를 하지 않도록 하십시오.**

※ 질병명과 치료 및 격리기간이 명시된 **의사소견서** 또는 **진료확인서**를 학교에 제출하면 **출석인정** 됩니다.

## 일본뇌염 감염 주의 안내

질병관리본부는 제주도에서 작은빨간집모기가 발견되어 4월 8일 **일본뇌염주의보**를 발령하였습니다. 일본뇌염 바이러스를 가진 모기에 물리면 99% 이상은 무증상이거나 열을 동반하는 가벼운 증상을 보입니다. 하지만 드물게 급성뇌염으로 진행될 수 있고, 뇌염의 20~30%는 사망에까지 이를 수 있기 때문에 모기에 물리지 않도록 주의해야 합니다.

🌿 **생후 12개월에서 만 12세 아동은 표준일정에 맞춰 예방접종을 꼭 완료할 수 있도록 해주세요.**  
(※일본뇌염, 가장 좋은 예방법은 예방접종!)

## 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]

## 5월 31일은 세계 금연의 날

❖ 세계보건기구(WHO)가 금연 캠페인의 일환으로 지정한 날이다.



흡연하는 어른께서는 자라나는 소중한 자녀가 건강하게 자라도록 금연에 모범을 보여주시길 부탁드립니다.

## 담배의 유해성분



### 1. 니코틴

강력한 습관성 중독을 일으키기 때문에 의학적으로는 마약으로 분류함. 흡연 시 7초 만에 뇌에 도달하여 혈압과 맥박을 상승시킴으로써 심장에 부담을 줍니다.

### 2. 타르

2천여 종의 독성 화학 물질이 들어 있고, 그 속에 약 20종류의 발암물질과 30가지의 중금속까지 들어 있으며, 담배를 피우는 사람과 그 주위에 있는 사람의 폐는 최소한 43가지의 발암 물질에 노출됩니다.

### 3. 일산화탄소

혈액의 산소 운반능력을 감소시켜 저산소증 유발, 노화 촉진함.

## ❖ 각 가정에서는

1. 자녀의 눈에 담배가 띄지 않도록 해주세요.
2. 자녀가 보는 앞에서 담배를 피우지 마세요.

<출처: 2018학교흡연예방사업지침 대한금연학회 공개자료>

## 두 손의 기적, 심폐소생술

심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하게 되면 그렇지 않은 경우에 비해 심장마비 환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아집니다. **심폐소생술은 심장마비가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급치료법입니다.**

### 심폐소생술 순서



① 의식 확인    ② 119 구조요청    ③ 30회 가슴압박

- ★ 압박위치: 환자의 유두 연결선이 흉골과 만나는 지점
- ★ 압박속도와 횟수: 1분에 120회 속도로 30회 압박
- ★ 압박깊이: 성인에서 5 - 6cm 깊이



④ 2회 인공호흡    ⑤ ③,④번 반복    ⑥ 회복자세

## 정신 건강을 위한 10계명

**정신이 건강하다는 것은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태입니다.**

### 정신 건강을 위한 10계명

- 긍정적으로 세상을 보아요.
- 감사하는 마음으로 살아요.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 해요.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹어요.
- 상대의 입장에서 생각해요.
- 누구라도 칭찬해요.
- 시간에 쫓기지 말아요.
- 항상 웃도록 노력해요 .
- 원칙대로 정직하게 살아요.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 해요.



<출처: 대한신경정신의학회>

## 부모님과 함께 하는 성폭력 예방

### 성폭력은 무엇인가요?

성폭력은 성추행과 성희롱, 성폭행을 포함해 성과 관련된 모든 정신적·신체적 폭력을 뜻합니다.

### 성폭력 피해 후 나타날 수 있는 징후

- 신체적 손상, 비뇨기와 관련된 질병이나 두통, 위장 장애와 같은 신체적 질병의 징후
- 평소와 다르게 까다롭거나 극도의 수줍은 모습
- 평소와 다르게 자주 씻음
- 음식을 거부하거나, 선호하는 오락, 텔레비전 프로그램, 활동 등을 즐기지 못함
- 낯선 사람에 대한 지나친 공포, 어둠에 대한 공포
- 잠들기 어렵거나 악몽에 시달림
- 안정감 상실과 정상적인 시간표에 부적응이 생기며 학교 생활에 변화가 있음
- 고민이 있는 것처럼 보이며, 안절부절, 분노, 짜증 증가
- 우울, 자살경향, 술이나 약물 중독, 가출 등

성폭력을 예방하기 위해 **자신의 감정과 의사를 정확하게 표현하고, 상대방에게 예의(禮儀)를 지키도록 합시다.**

-----절취선-----

### 금연의 날 기념 미니 포스터 그리기

세계 금연의 날을 맞아 가족과 함께하는 미니 포스터 그리기를 합니다. 흡연으로 인한 피해나 금연으로 얻는 이익 등 금연의 날 취지에 맞는 미니 포스터를 그려주세요. 잘 그린 가족에게 기념품을 드려요. 보건실 앞 응모함에 넣어 주세요.

**학년 반 번 이름:**