



진안여자중학교 제2021-37호

5월 보건소식지

5월 31일은 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 세계 금연의 날로 1987년 처음으로 세계보건기구(WHO)가 지정했습니다. 1년 중 단 하루만이라도 담배의 해가 없는 세계를 만들고 나아가 흡연자가 없는 세계를 만들자는 것이 WHO의 의지입니다.

흡연의 폐해는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들여마실수록 그리고 **일찍** 시작할수록 심각합니다.



문제점

- 뇌의 만성 저산소증으로 **학습능력**이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 **니코틴 중독증**에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐.
- 잦은 기침과 가래가 생기며 **호흡기 질환**에 쉽게 이환됨.
- **약취**가 남(가글, 양치질로 잘 없어지지 않음.)

대처법

- 시계를 보며 1분 참아보기
- 심호흡 천천히 10회 하기
- 물 1~2컵 마시기
- 취미활동하기
- 스스로에게 금연 선언하기 등

약물 오남용 예방교육

약물 오용

의학적인 용도로 사용하거나 의사의 처방이 아닌 임의로 사용하는 것

약물 남용

의도적으로 약물을 다른 목적으로 사용하는 것

약물 중독

마약류 및 약물을 지속적, 주기적으로 사용해 조절을 어렵게 하는 상태

마약

양귀비, 아편, 코카인 및 중추신경계에 작용하는 것으로, 오용하면 심한 신체적, 정신적 의존성을 일으키는 약물

항정신성의약품

인간의 중추신경계에 작용하는 것으로, 오남용하면 심한 신체적, 정신적 의존성을 일으키는 약물

대마

대마초와 그 수지 또는 이를 원료로 하여 제조된 인체의 제품을 말하며 사고력 저하, 비현실감, 망상, 흥분, 주의력 저하 등의 장애 유발

결막염 예방

결막이란?

안구를 감싸고 있는 얇고 투명한 점막으로 눈의 흰 자위를 덮은 구결막, 상안검과 하안검 안쪽의 진한 분홍색으로 보이는 검결막으로 나뉜다.

감염성 결막염

- 원인: 세균, 바이러스, 진균 등
- 주요 증상: 고열, 인후통, 근육통, 농성 분비물 등
- 특징: **강한 전염성**, 집단발병
- 감염경로: 눈물과 눈곱에 접촉한 손이나 물건, 휴지 등 매개물에 의한 전파

알레르기성 결막염

- 원인: 꽃가루, 공기 중의 먼지, 동물의 털, 음식 등
- 주요 증상: 눈부심, 작열감, 끈적끈적한 맑은 점액성 분비물 등
- 특징: 계절성, 알레르기 반응 중 하나
- 감염경로: 특정 물질에 접촉
- > 체내의 면역 세포들이 그 물질을 항원으로 인식
- > **염증물질(히스타민) 분비**
- > 결막에 염증반응을 나타냄

치료 및 관리

- **인공눈물로 눈을 충분히 세척**하여 분비물을 제거하고 눈을 청결하게 한다.
- **눈을 비비지 않는다.**
- 눈을 비비면 일시적으로 증상이 완화되는 것처럼 느껴지지만 오히려 **가려움이 심해지고 부종, 결막충혈 등의 증상이 악화된다.**
- 가려움이 심한 경우, **항히스타민 제제의 안약**을 투약한다.
- 안대는 결막의 방어력을 약화시키므로 착용하지 않는 것이 좋으나, 심한 분비물이나 가려움으로 부득이하게 착용해야만 하는 경우에는 **자주 교환**해야 한다.



코로나19 집중 방역기간 안내

최근 전국적으로 다양한 경로를 통해 학교에서도 집단감염이 발생하고 있습니다. 학생들이 등교수업을 안전하게 지속할 수 있도록 각급 학교 집중 방역기간을 다음과 같이 운영하고자 하니 숙지하여 감염병 예방에 만전을 기하여 주시기 바랍니다.

기간

2021. 4. 21. ~ 2021. 5. 11.

조치

학생, 교직원 5대 예방수칙 준수 & 반복 교육

5대 수칙

- 언제 어디서든 마스크 착용하고 수시로 손 씻기
- 개인 간 거리두기를 철저히 지키기
- 의심증상이 있거나 감염이 우려되면 등교중지, 신속하게 검사받기
- 밀폐 시설, 밀집 장소 이용하지 않기
- 음식은 지정된 장소에서 조용히 섭취하기

보건실 행사 안내

신체발달 검사 및 시력검사

- 일시: 2021. 5. 10.(월) ~ 5. 21.(금)
- 대상: 2, 3학년
- 장소: 보건실

마음건강진단지 실시

- 일시: 2021. 5. 14.(금)
- 대상: 2, 3학년
- 장소: 각 반 교실

흡연예방교육 주간 운영

- 일시: 2021. 5. 24.(월) ~ 5. 28.(금)
- 대상: 전교생
- 내용: 흡연예방캠페인, 문예행사, 교육 등