부설

5월 보건소식

2019-제71호

싱그러운 5월 가족과 함께…

5월은 어린이, 부모님, 선생님, 사랑하는 가족들 간에 사랑과 감사의 마음을 전하는 가정의 달입니다. 부모님과 선생님은 밝고 씩씩하며, 조금씩 남을 배려할 줄 알고 남을 도와줄 줄 알며, 스스로 건강을 챙기며 안전과 질서에 조금씩 눈떠가는 여러분들이 참 대견스럽습니다. 5월의 맞이하여 항상 주변 사람들에게 관심을 가지고 사랑을 잘 표현하는 부설 어린이가 되길 바랍니다. 낮 기온이 올라가며 일교차가 큰 날씨가 반복되고 있어 호흡기질환 예방 및 감염병 예방을 위해 손 씻기, 양치질, 기침예절 지키기 등 개인위생관리수칙을 잘 실천하시기 바랍니다.

건강한 마음 가지기

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 상태이다.

건강한 마음을 가지기 위한 방법

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

<출처: 대한신경의학회>

집단감염의 위험이 있는 수족구병

수족구병은 병명에서도 알 수 있듯이 입과 손, 발에 작은 물집이 생기는 질병이다. 단체 생활을 하는 유아에게 흔히 나타나며, 유행성이 강해 한 아이가 감염되면 함께 생활하는 아이 모두에게 전염될 수 있는 위험이 있다.

수족구병을 예방하기 위해서는 개인위생을 철저히 지키고 손과 발, 입안에 붉은 반점이 생기거나 열이 나는 등 질병이 의심되면 바로 병원에서 진료를 받고 또래와 최대한 접촉을 피해 질병이 번지지 않도록 해야 한다.

수족구병 예방 수칙

◇ 올바른 손 씻기

◦ 흐르는 물에 비누나 세정제로 30초 이상 손 씻기

◦ 외출 후, 배변 후, 식사 전.후, 기저귀 교체 전.후

◦ 특히 산모, 소아과나 신생아실 및 산후조리원, 유치원, 어린이집 종사자

◇ 올바른 기침예절

◦ 옷소매 위쪽이나 휴지로 입과 코를 가리고 기침하기

◇ 철저한 환경관리

◦ 아이들의 장난감, 놀이기구, 집기 등을 소독하기

◦ 환자의 배설물이 묻은 옷 등을 철저히 세탁하기

◇ 수족구병이 의심되면 바로 병의원에서 진료 받고 등교 및 외출 자제하기(발병후 1주일)

<출처: 질병관리본부>

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

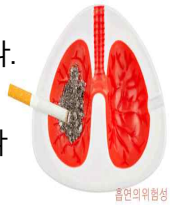
5월 31일은 세계금연의 날

세계보건기구(WHO)가 금연 캠페인의 일환으로 지정한 날이다.

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

청소년 흡연이 건강에 미치는 영향

1. 성장발육 저하



담배 속 니코틴은 성장발육을 방해합니다. 초등학교 시절부터 약 10년간 성장기동안 흡연을 하면 담배를 피우지 않는 학생보다 약 16cm가량 덜 자라게 됩니다.

2. 니코틴 중독

니코틴이 흡입되면 약 7초 내에 뇌에 전달, 신경을 흥분시켜 중독을 야기합니다. 따라서 담배를 끊게 되면, 정서불안/어지러움/두통/소화 장애 등 금단증상이 나타나게 됩니다. 흡연 시작 연령이 1세 빨라질수록 심한 니코틴 중독에 빠질 확률이 10%씩 상승합니다.

3. 암 발생 위험 증가

청소년의 세포, 장기, 조직은 아직 미성숙하여 담배에 노출 시 성인에 비해 더 큰 손상을 받습니다. 15세 이전 담배를 피운 사람은 비흡연자에 비해 폐암사망률이 20배 높습니다.

4. 학업능률 저하

흡연 시 일산화탄소가 발생하여 기억력과 집중력이 감소됩니다.

5. 피부 노화와 악취 발생

혈액순환이 좋지 않아 노화가 빨리 일어나며, 타르 성분 때문에 '입냄새'뿐 만 아니라 몸에서 악취가 나게 됩니다.

제 3의 흡연

제 3의 흡연은 담배의 독성물질이 카펫 등의 주변 환경에 섞여 오랫동안 방치되면 간접흡연을 하는 것과 같은 영향을 받게 된다는 것입니다.

어린이 제 3의 흡연을 막는 방법

- 부모님이 가정에서 흡연 하지 않습니다.
- 부모님이 금연 하시면 가장 좋습니다.
- 흡연자가 흡연했던 장소에 어린이가 가지 않는 것이 좋습니다. (예, PC방, 노래방 등)

각 가정에서는

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

<출처: 2018학교흡연예방사업지침 대한금연학회 공개자료 및 참보건연구회>

이것도 성폭력이에요?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성희롱, 성폭력을 '또래 성폭력'이라고 합니다.

친밀감을 표현하기 위해서 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황이나 기분을 전혀 생각하지 않고 성적수치심을 느끼게 하는 행동, 말, 폭력이 또래 성폭력이라고 할 수 있어요.

자주 일어나는 또래 성폭력 어떤 게 있을까요?

- 음란물(사진, 잡지, 동영상, 야설)을 보여 주거나 성행동 흉내 내기
- 장난으로 하는 바지 내리기
- 동의 없이 신체 만지기(엉덩이, 성기 등)
- 동의 없이 핸드폰으로 사진 찍어 친구들에게 보여주거나 인터넷에 올리기
- 공중화장실에서 몰래 훔쳐보기
- 상대방의 외모를 비유해서 성적으로 놀리는 것
- 게임이나 벌칙으로 스킨십 강요하기
- 사이좋게 노는 친구 둘을 보며 사귀냐며 놀리는 경우
- 치마 올리기, 동침하기 등...

그럼 또래 성폭력의 피해자나 가해자가 되지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

- 장난으로라도 과도한 신체접촉을 하지 않습니다.
- 상대방에게 자신의 생각이나 느낌을 분명히 표현합니다.
- 남자라서, 여자라서 등의 이유로 어떤 행동을 강요하지 않습니다.
- 상대방이 싫다고 말하지 않아도 분위기나 표정 등을 통해서 상대방의 기분을 세심하게 받아들이고 행동합니다.
- 친구 사이에서도 언제나 상대방의 입장을 생각하고 배려하는 행동을 합니다.

보건퀴즈

✿ **세계보건기구는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해**

<세계 [ ] 의 날> 지정하였습니다.

※ 보건실에 있는 응모권에 정답과 함께 학년 반, 성명을 적어 보건실 퀴즈함에 넣어주시면 6명을 추첨하여 상품을 드립니다.

(응모일 : 5월 9일까지)

✿ **발표 : 5월 13일 방송조회**