

## 12월 보건소식 안내

사랑합니다! 맨날 "애들아 선생님 바빠~~!!"를 입에 달고다니는 보건쌤입니다. 단계적 일상회복으로 더 건강한 내년이 되어 매달 보건소식지를 보낼 수 있길 희망합니다~ 12월에는 여러분들이 많이 요청했던 퀴즈이벤트를 준비했습니다! 우리 친구들에게 행복하고 두근두근한 12월이 되었으면 좋겠습니다.

### 아토피 피부염

Q 어떤 경우에 아토피 피부염을 의심할 수 있을까요? (하나 이상 증상이 있을 때)

- 피부가 가렵다.
- 피부염증이 반복되며 오래 지속된다.
- 나이에 따른 특징적인 부위와 발진 모양
- 가족 중 알레르기 질환이 있다.
- 기타 : 피부건조증, 빈번한 피부감염



Q 아토피 피부염을 일으키는 원인과 악화 요인에는 무엇이 있나요?

알레르기 원인물질(알레르겐)  
아토피 피부염 악화 요인

- 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이, 애완동물, 식물, 바퀴벌레
- 급격한 온도와 습도의 변화: 너무 덥거나 춥지 않고 건조하지 않도록 온도, 습도 조절 / 실내 온도 18~21도, 습도 40~60% 유지
- 목 끼거나 거친 재질의 옷: 면 소재 옷이 좋음
- 스트레스 / - 땀, 먼지, 비누 등

Q 아토피 피부염의 피부관리는 어떻게 하나요?

아토피 피부염 환자의 피부건조를 줄이기 위해 적절한 목욕과 보습제 사용이 매우 중요합니다.

#### 아토피 피부염의 목욕 방법

- 매일 1회 정도: 진물이 흐르거나 땀이 많은 계절은 하루 2~3회
- 미지근한 물(35도 이하로) 욕조 욕목 10~20분: 장시간 욕목과 비누의 과도한 사용은 금지
- 약산성 보습비누 사용
- 때를 미는 것은 금물: 과도한 피부 마찰은 금함
- 욕목 후 부드러운 수건으로 두드러듯 물기를 제거, 3분 이내 보습제 사용이 중요

#### 보습제의 사용

- 피부건조에 의한 손상 방지
- 외부의 미생물, 오염물질과 먼지 등으로부터 피부를 보호하는 역할
- 정상적인 피부를 포함한 전신에 사용하고, 지속적인 사용이 중요
- 피부에 자극이 가지 않도록 부드럽게 바름
- 피부가 건조할수록 여러차례 사용이 가능하며, 1일 3회이상 바름

### 천식

Q 천식은 우리나라 학령기 연령 아동 10명중 1명 정도로 흔한 알레르기 질환입니다. 천식은 어떤 병인가요? (천식의 대표적인 증상)

- 기침
- 가슴이 답답함
- 숨쉬기 어려움(호흡곤란)
- 쌉쌉거림(천명)



#### 천식의 3대 증상

가슴 답답함, 기침, 쌉쌉거림(천명)

- 호흡곤란과 가슴답답함을 호소
- 야간에 기침과 호흡곤란으로 잠을 깼
- 천식 발작의 발생과 반복
- 천식 발작은 가벼운 경우부터 사망에 이를 수 있는 심한 경우까지 다양

Q 천식 있는 학생 주의 사항

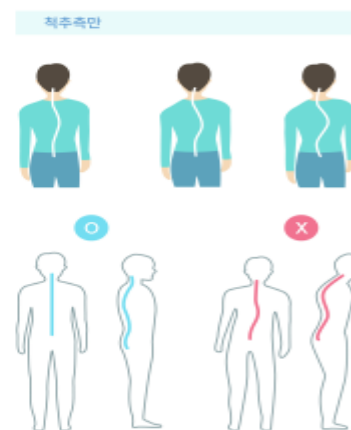
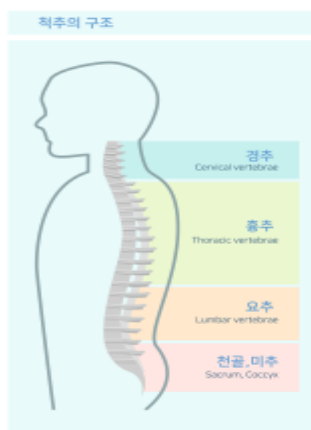
- 증상 악화요인에 해당하는 경우는 되도록 피하고, 직접 청소하는 경우 반드시 마스크 착용
- 모든 운동 시 반드시 준비운동을 하고, 종료 때는 운동을 서서히 끝내면서 마무리 운동까지 하기
- 격렬한 운동 피하고, 평소 무리가 가지 않는 정도에서 꾸준히 실시



### 위험! 척추측만증

#### 척추의 구조 & 척추측만 Spine posture

#### BODY POSTURE



척추측만증은 척추가 C나 S자로 휘어진 증상입니다. 척추뼈가 기울어져 있으므로 골반이나 어깨의 높이가 서로 다르거나 몸통이 한쪽으로 치우쳐 보입니다.

### 척추측만증 예방법

심한 비대칭, 내장기관 압박 등 증상이 악화되기 전에 예방해야 합니다.

자세 교정	허리를 편 바른자세로 앉고, 서있을때 꼭다리를 하거나 앉을때 다리를 꼬지 않습니다.
생활 습관	되도록 가방은 가볍게 들고, 한쪽 어깨에 메는 가방보다는 백팩을 사용합니다.
정기적인 진료	척추측만증이 의심될 때엔 즉시 병원에 방문합니다.



약물 오남용 교육

출처: 식품의약품안전처

# 고카페인 음료, 주의하세요!

고카페인 음료 함유량 확인하세요!

음기에 기재된 고카페인 함유분량이 총카페인 함량(mg)을 확인하세요.

고카페인 음료 기준: 100ml에 카페인 50mg 이상 함유한 음료

## 카페인 과잉 섭취, 무엇이 문제인가요?

- 뇌를 각성시켜 불면증, 행동불안, 정서장애 유발
- 심장박동수를 증가시켜 가슴 두근거림, 혈압상승 유발
- 혈분순수를 방해하여 성향 저해 유발
- 갈증증상을 방해하여 성향 저해 유발
- 카페인에 일시적으로 참을 못하고 집중력을 향상시키는데 효과가 있으나, 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피곤해집니다.

## 청소년의 카페인 최대일일섭취 권고량은?

카페인 음료는 에너지음료, 초콜릿, 콜라, 커피 등에 광범위하게 함유되어 있습니다.

19세 이하 어린이 및 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량은 체중 1kg당 2.5mg 이하입니다.

※ 카페인 최대 일일 섭취 용량(mg) = 체중(kg) × 2.5mg  
예) 체중 40kg인 10세 어린이의 카페인 최대일일섭취량은 100mg(40kg × 2.5mg)입니다.

## 생활 속에서 카페인 섭취 줄이기 위한 요령은?

술음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 '물'을 마시고, 부득이하게 마실 경우에는 제품적 '카페인 함량'을 반드시 확인하고, 최대일일섭취 권고량 이하로 마시도록 합니다.

✓ 어린이 거식식품 중 고카페인 음료는 학교와 우수판매업소에서는 판매할 수 없습니다.

QUIZ QUIZ!!  
즐거운 보건퀴즈

학년: 반: 번호: 이름:



O, X 퀴즈

1. 털이 있는 애완동물을 키우는 것은 아토피 피부염을 치료하는데 도움이 된다. ( )
2. 카페인을 과잉 섭취하는 것은 건강에 좋다. ( )
3. 가정폭력의 유형에는 신체적 폭력, 정신적 폭력, 성적 폭력, 경제적 폭력이 있다. ( )

정답을 적어주세요!

4. 천식의 3대 증상은 무엇일까요?

힌트 (기스 드드ㅎ, 기다, 쓰쓰기르)

5. 척추가 C나 S모양으로 휘어진 병의 이름은 무엇일까요?

힌트 (다다다口지)

보건실 앞에 있는 종이에(12월 1일~)

학년. 반. 번호. 이름을 정확하게 적고 답을 작성하여

건강 퀴즈함에 넣어주세요!

정답을 맞힌 친구에게는 작은 선물이 있어요^^

가정폭력 예방교육

가정폭력의 유형

가정폭력의 피해 대상은 주로 아내, 아동, 노인 등 사회경제적 약자로 그 피해 역시 매우 심각합니다. 가정폭력 중에서도 아내폭력은 가족해체의 직접적인 원인이 되면 다른 가족 구성원에게도 장기적이고 심각한 영향을 미친다는 특성을 갖고 있습니다.

신체적 폭력

가족원을 때리거나 흉기 등으로 위협 또는 다치게 하는 행위

정신적 폭력

신체적 접촉없이 말과 행동으로 정신을 학대 하는 행위

가정폭력 유형

성적 폭력

상대방의 동의없는 성적접촉, 부부간 성적 학대

경제적 폭력

가족원을 경제적으로 의존하게 하고 경제적 자유를 박탈하는 행위

가정폭력 예방 지침

- ☐ 어떠한 상황에서도 폭력은 사용하지 맙시다.
- ☐ 자녀에게 매를 들기 전에 다시 한번 생각 합시다.
- ☐ 평소 폭력적인 말과 행동을 삼갑시다.
- ☐ 심각한 폭력이 일어나는 위기상황인 경우 바로 신고합니다.
- ☐ 가족간의 대화를 통해 서로를 존중하고 이해하도록 노력합니다.