



# 6월 보건소식지

정읍제일고등학교

## 보건실 소식

- 1학년 학생 건강검진 실시 → 의과 건강검진: 열린내과, 연세김창훈내과  
치과 건강검진: 최치과, 중앙치과
- 2,3학년 결핵검진 미검자 실시 → 정읍시보건소 1층 결핵실 방문하여 실시 (신분증 소지)

질병예방교육

## 6월9일은 구강보건의 날

### 충치(치아우식증) 에도 단계가 있다고요??



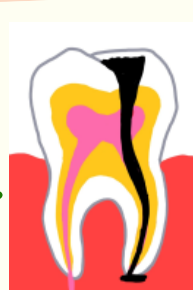
충치1단계  
법랑질에만 충치가  
생긴 경우 아프지  
않아요.



충치2단계  
상아질까지 충치가 생겨  
뜨겁고 찬 것을 먹을 때  
이가 아파요.



충치3단계  
치수까지 퍼져서  
음식을 먹지 않아도  
불편하고 아파요.



충치4단계  
치조골과 잇몸까지 퍼져  
이가 흔들려요.

그림:김간PD

### 충치 예방을 위한 올바른 칫솔질

그림:김간PD



# 4분의 기적

## 심폐소생술 알아보기

심폐소생술(CPR)은 질병이나 사고로 심장과 폐가 멈췄을 때  
심장을 압박하고 폐에 호흡을 불어넣어 산소가 공급되도록 하여 사망을 막는 방법입니다.  
이 때 사고 발생 4분 이내에 심폐소생술을 하면 환자를 살릴 가능성이 높지만,  
시간이 흘러갈수록 생명을 구하기 어렵습니다.



## 심폐소생술 순서와 방법

사고예방과 응급처치교육

저기요  
관찮으세요?



### 1. 반응의 확인

현장이 안전한지 먼저 확인한 뒤에  
양어깨를 가볍게 두드리며 "관찮으세요?"  
라고 소리쳐서 반응을 확인한다.

초록색 옷 입으신 분  
119 신고해주세요



### 2. 도움요청

- 반응이 없다면 즉시 큰 소리로 주변의 한 사람을 지목하여 신고를 부탁한다.
- 만약 주위에 심장충격기(자동제세동기)가 있다면 가져오도록 요청한다.

### 3. 호흡확인

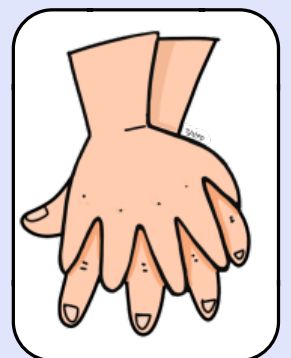
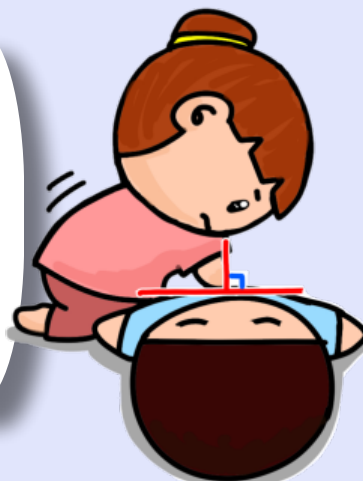
- 환자의 얼굴과 가슴을 10초 이내로 관찰하여 가슴의 오르내림이 있는지 확인한다.
- 숨을 쉬지 않거나 정상적인 호흡이 아니라면 가슴압박이 필요하다.



숨을 쉬나 안쉬나  
확인해 보자

### 4. 가슴압박

- 가슴 중앙에 한 손을 얹고, 그 위에 다른 손을 올려 깍지를 낀다.
- 양팔은 팔꿈치가 굽혀지지 않도록 쭉 펴고 어깨는 환자 가슴 바로 위에 오도록 직각 자세를 유지한다.
- 손꿈치에 체중을 실어서 약 5~6cm 정도의 깊이로 힘있게 누른다.



회복이 되었다가도 다시 심정지가 올 수 있기 때문에  
119가 올 때까지 도움을 줄 수 있도록 합니다.

# 마약, 향정신성 의약품 오남용 예방

## 향정신성 의약품- 식욕 억제제

- 반드시 비만 치료 목적으로 사용되어야 하며 의사처방을 받고 사용합니다.
- 많이 처방되는 약(펜터민, 핀디메트라진, 마진돌 등의 경우 4주 이내 단기 처방하고 최대 3개월 넘게 복용하지 않도록 합니다.
- 어린이, 청소년은 복용하지 않도록 합니다.

## 마약류

- 온라인 및 오프라인에서 불법 유통되는 약물 사용 절대 금지
- 타인이 주는 원인 모를 약물 절대 받지 않도록 합니다.
- 어린이, 청소년은 복용하지 않도록 합니다.

## 디지털 성범죄 예방

### 아동, 청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- 나와 타인에대한 **개인정보**를 올리거나 **전송하지 않는다.**
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 **파일을 클릭하지 않는다.**
- 타인의 동의없이 **사진, 영상을 찍지도, 보내지도 않는다.**
- 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 **합성하지 않는다.**
- 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 **위협하지 않는다.**
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 **어른에게 알린다.**
- 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 **전문기관에 도움을 요청한다.**

## 3차 흡연 예방

### 1. 3차 흡연이란?(국립암 정보센터 제공)

담배연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇주, 몇달이 지나도 남아있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.

### 2. 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까?

부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해 보면 비흡연자의 가정보다 두 배 가량 많이 나온다고 합니다.

### 3. 3차 흡연의 피해를 줄이려면?



가장 좋은 방법은 **금연**입니다.

