

보건소식지

지곡초등학교

2024.04.

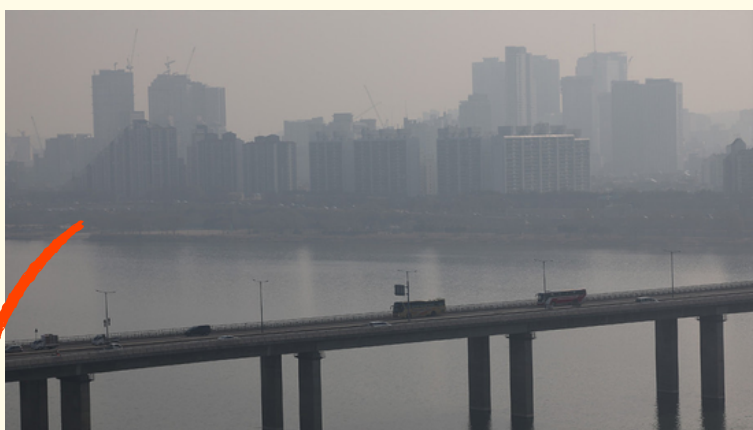
뛰어놀기 너무 좋은 따뜻한 봄이 왔어요!

예쁜 봄꽃과 향기로운 봄바람을 느끼면서 바깥 나들이 어떨까요?
그 전에 건강하고 기분좋은 봄날을 보내기 위해 보건소식지를 읽어보아요~

1. 공기가 뿌옇고 숨쉬기 불편해요!



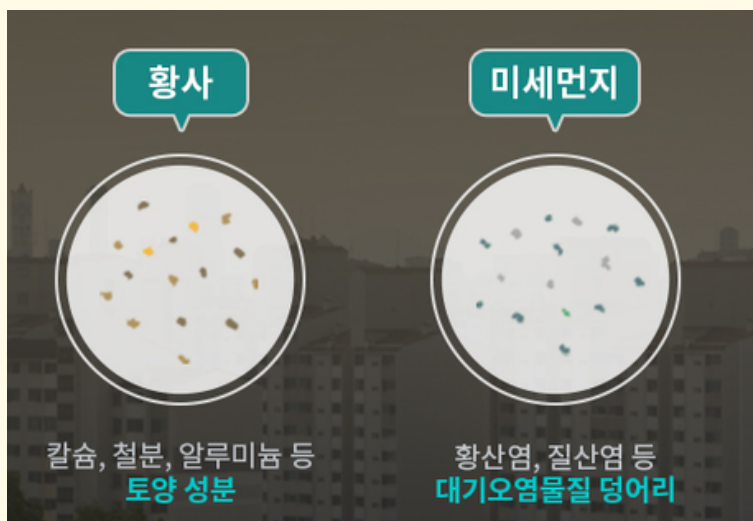
황사와 미세먼지, 뭐가 다를까요?



황사란 바람에 의해 하늘 높이 올라간 모래먼지가 대기 중에 퍼져 하늘을 덮었다가 서서히 떨어지는 현상 혹은 모래폭풍을 말해요!



미세먼지란 석탄, 석유 등의 연료를 태울 때, 혹은 공장이나 자동차의 배출가스에서 생성되는 물질을 말해요!



“

비슷해 보이지만 서로 달라요!
미세먼지는 우리의 머리카락보다 얇고 아주 작기 때문에 우리의 몸 구석구석을 침범할 수 있어요!
황사도 우리에게 나쁜 영향을 주지만 미세먼지는 화학물질로 이루어져 있어 더욱 해롭답니다!
황사와 미세먼지는 우리의 폐와 눈 건강에 특히 좋지 않아요.

”



황사와 미세먼지가 많은 날, 어떻게 해야 하나요?

- ① 불필요한 외출은 자제해요
- ② 꼭 외출해야 한다면 보건용 마스크를 착용해요
- ③ 외출 시 황사나 미세먼지가 심한 곳은 피하고, 격렬한 활동을 하지 않아요
- ④ 외출 후에는 온 몸에 묻은 미세먼지를 씻어요
- ⑤ 물을 자주 마셔서 우리 몸에 들어온 노폐물을 배출시키고 우리 몸에 좋은 과일 야채를 충분히 먹어요
- ⑥ 환기, 물청소 등 실내 공기질을 쾌적하게 관리해요
- ⑦ 대기오염을 유발할 수 있는 행위를 자제해요(대중교통 타고 다니기 등)

2. 중독성 약물이 무엇인가요?

1. 약물: 사람의 신체나 정신에 영향을 주어 행동과 감정에 변화를 가져오는 모든 물질
2. 의약품: 엄격한 심사를 거쳐 질병의 진단, 예방, 치료, 관리에 유효하고 환자에게 사용해도 안전하며 그 품질을 일정하게 관리할 수 있다고 판단되는 것
3. 마약류: 적은 양으로도 강력하게 통증을 진정시키고 마취를 할 수 있으며 계속 사용하면 습관성과 중독을 유발하는 물질

향정신성 의약품??

뇌에 작용하여 생각과 느낌, 판단 등의 정신활동에 영향을 주는 약이에요.
흔히 말하는 살빼는 약, 공부 잘하는 약도 여기에 포함된다는 거, 알고 있나요?

그럼 좋은 약 아닌가요?
먹지 말라고 하던데...

살 빼는 약은 장에서 흡수된 뒤 피를 통해 뇌로 이동해 특정 부분에 자극을 주어요!
이 때문에 부작용이 생기곤 합니다.

공부 잘하는 약은 사실 아무런 효과가 없습니다. ADHD가 있는 학생들에게는 집중력 향상에 도움을 주지만 정상인 학생들에게는 불면증, 높은 흥분도, 두통 등 엄청난 부작용만 유발해요!

그럼 이런 약물들에 왜 중독 되는건지 궁금해요!

향정신성의약품은 우리 뇌에서 기쁨과 흥분을 유발하는 도파민이라는 물질을 한꺼번에 많이 만들게 해요. 이 때문에 약물을 섭취할 때에는 평소보다 기분이 좋고 흥분되는 느낌을 받는거죠! 하지만 이러한 약물을 지속적으로 먹다가 중단하게 되면 도파민이 당연히 줄어들겠죠? 이때부터 불안감, 우울감을 느끼고 기분이 몹시 불쾌해져요. 결국 약을 계속 찾게 되는거죠! 이렇게 중독이 되는 거랍니다.

아하, 정말 무서운 약이었네요! 함부로 사용하지 않게 조심해야겠어요!

올바른 약품사용법??

1. 처방전에 적혀있는 용법과 용량을 지켜요!
2. 약을 먹을 때는 충분히 녹아 잘 흡수될 수 있도록 물과 함께 먹어야 해요!(주스, 커피 등 음료는 안돼요!)
3. 약을 먹기 전 유효기간을 꼭 확인하고 먹도록 해요!
4. 같은 병(ex. 감기)에 걸렸더라도 의사선생님이 처방해준 자신의 약만 먹어야 해요!
5. 어제보다 더 아프다고 약을 더 많이 먹지 않아요. 아프지 않으려고 먹는 약이 과다하면 자칫 독이 될 수 있어요!

3. 봄철 알레르기, 어떻게 예방하나요?

아름다운 자연이 깨어나는 봄이 다가왔어요.

하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은 않은 소식일 텐데요.

큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알레르기가 더 심해지기 때문이에요.

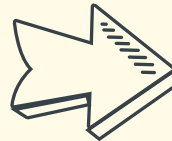


알레르기 비염이란?

“

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈 주위의 가려움증, 코막힘의 주요 증상이 있으며 두 가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있어요!

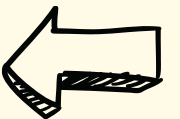
”



외출 시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.



알레르기 결막염이란?



“

눈 주변 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 가려움, 눈물 등의 증상이 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반될 수 있어요!

”

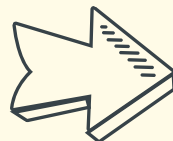


아토피 피부염이란?

“

주로 유아에게서 흔히 나타나고, 성인까지 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한 가려움을 동반해요.

”



피부염을 악화시키는 달걀 흰자와 우유를 피하고, 부드러운 소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해 미지근한 물로 목욕하고 저자극성 비누나 아토피 전용 세정제를 사용하는 것도 좋아요.



4. 또래 성폭력, 장난이 아니에요!

또래 성폭력이란 또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말해요!



장난과 폭력은 달라요!



또래 성폭력이 발생하면?



- 즐거움의 기준: 모두 즐거우면 장난, **한 사람이라도 싫으면 폭력**
- 표정의 기준: **싫은 표정을 짓는데도** 계속 하면 폭력
- 멈춤의 기준: **그만하라고 했을 때** 멈추면 장난, 계속하면 폭력

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, **즉시 선생님께 알리기**

2024.04.01.

전주시곡초등학교장