



# 11월 보건소식



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979 063) 221-8097(교무실), 063) 224-5975(행정실)

최근 스마트폰 애플리케이션과 SNS 등으로 마약류 노출 연령대가 낮아지고, 청소년 마약류 중독이 늘어나는 기사 보도가 되고 있습니다. 우리 소중한 자녀가 유해한 약물 노출되지 않도록 학부모님의 각별한 관심을 당부드립니다.

## 마약, 시작하지마약!!

세계보건기구(WHO) 보고에 따르면 '마약류'는

- ① 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고(의존성)
- ② 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며(내성)
- ③ 사용을 중지하면 온몸에 건디기 힘든 증상이 나타나며(금단증상)
- ④ 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물로 정의되어 있음

### 마약류 관리법

1. 마약 단순 투약, 소지, 운반의 경우에도 10년 이하의 징역 또는 1억원 이하의 벌금
2. 단순 대마 흡연 및 소지한 경우 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금
3. 양귀비나 대마 같은 작물을 마약류 취급자격이나 재배 허가 없이 재배매수사용하다가 적발되면 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금

### 마약 범죄 예방법

1. 낯선 사람이 권하는 음료는 마시지 않기
2. 온라인(SNS)에서 비정상적으로 유통되는 약은 사거나 쓰지 않기
3. 학업 집중력 향상 등 호기심을 자극하는 광고 문구에 관심 가지지 않기
4. 위와 같은 의심 사례를 발견한 경우 즉시 '112' 신고하기

## 11월 14일은 세계 당뇨의 날

세계보건기구(WHO), 세계당뇨병연맹(IIDF)이 1991년 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한 경각심을 높이고 당뇨병 퇴치를 위해 매년 11월 14일을 '세계 당뇨의 날(World diabetes day)'로 지정했습니다. 11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시하고 인슐린을 발견한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벤틱(캐나다 의학자) 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

### 1. 당뇨(Diabetes mellitus)

인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다. 당뇨병 종류로는 1형 당뇨병과 2형 당뇨병이 있는데, 1형 당뇨병은 상대적으로 어린 나이(소아, 청소년, 25세 이전)에 발병이 됩니다. 1형 당뇨병은 정상 혈당으로 조절하기가 어려울 뿐 아니라 합병증도 상당히 빨리 나타날 수 있기 때문에 주의가 필요합니다.

### 2. 당뇨! 증상 확인하고 치료해요.

혈당이 많이 올라가면 갈증이 나서 물을 많이 마시게 되고, 소변량이 늘어 화장실을 자주 가게 됩니다. 또한 체중이 빠지게 됩니다.



체중 감소



시야 이상



당뇨



더딘 상처회복



구갈



피로

## 인플루엔자 예방수칙 안내

- 정의** : 인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기 질환
- 전파경로** : 환자가 기침할 때 분비되는 비말을 통해 전파 바이러스에 오염된 물건을 만진 후 눈·코·입을 만지는 경우 발생
- 잠복기** : 1~4일(평균 2일)
- 전염기간** : 증상 시작 1일 전부터 발병 후 5~7일 정도
- 주요증상** : 고열(38~40°C), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보임. 그 외에도 콧물, 코막힘, 구토, 복통 등이 동반될 수 있음
- 합병증** : 부비동염, 중이염, 기관지염, 폐렴, 신경계 합병증(뇌염, 척수염), 심근염, 기흉 등
- 치료** : 휴식 및 대증요법, 항바이러스제 복용
- 등교중지** : 의사 소견서(진료 확인서)에 명시된 기간까지 해당 학생 등교중지 적용

## 예방수칙

- 인플루엔자 예방접종 받기
- 발열 및 호흡기 증상이 있는 경우 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기
- 올바른 손 씻기의 생활화(흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기)
- 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용 및 기침 예절 실천(휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고, 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기 통으로 버리기)
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

## SNS와 수면의 질

영국 글래스고대 연구진은 13~15세 청소년 1만 1872명을 대상으로 SNS 사용과 수면 패턴에 대한 연구를 진행했습니다.

연구 결과, 청소년 2명 중 1명은 하루에 3시간 이상 SNS를 사용한다고 답했습니다. 하루에 3시간 이상 SNS를 하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년

보다 밤에 자다 깰 가능성이 8% 높았습니다.

하루에 3시간 이상 SNS를 하면 1~3시간 한 사람보다 늦게 잠들 가능성이 23% 더 높았다고 합니다.

연구진은 자다 깨면 수면 질이 떨어지며, 이는 학업이나 정서에 악영향을 미칠 수 있고, 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면 신체·정신 건강에 좋지 않습니다.

## 주간졸림증 자가체크!

1. 앉아서 책을 읽을 때	<input checked="" type="checkbox"/>
2. TV를 볼 때	<input type="checkbox"/>
3. 극장이나 회의 석상과 같은 공공장소에서 가만히 앉아있을 때	<input type="checkbox"/>
4. 1시간 정도 계속 버스나 택시를 타고 있을 때	<input type="checkbox"/>
5. 오후 휴식시간에 편안히 누워 있을 때	<input type="checkbox"/>
6. 앉아서 누군가에게 말을 하고 있을 때	<input type="checkbox"/>
7. 점심식사 후 조용히 앉아 있을 때	<input type="checkbox"/>
8. 차를 운전하고 가다가 교통체증으로 몇 분간 멈춰 있을 때	<input type="checkbox"/>

• 전혀 졸지 않는다 - 0
• 종종 졸음에 빠진다 - 2

• 가끔 졸음에 빠진다 - 1
• 자주 졸음에 빠진다 - 3

총 10점 이상이면 '주간졸림증'

## 스마트폰 바르게 사용하기

- 건강하게 사용하기**
  - 과도하게 사용하지 않기
  - 잠을 잘 때는 거리 두기
- 똑똑하게 사용하기**
  - 원하는 콘텐츠 이용하기
  - 정확한 정보 분별하기
- 안전하게 사용하기**
  - 가방이나 주머니에 넣고 걷기
  - 개인 정보 보호와 디지털 윤리 지키기

2024. 11. 1.

전주문정초등학교장