

사랑스러움이 가득한 우리 전통문화인 여러분!  
요즘 일교차와 미세먼지, 황사의 영향으로 건강관리에 더욱 유념해야 하겠습니다. 항상 손발을 깨끗이 씻고, 규칙적인 생활, 가벼운 운동 등이 도움이 되오니 소식지를 참조하여 건강관리에 힘쓰는 소중한 전통 문화인이 되시길 바랍니다.

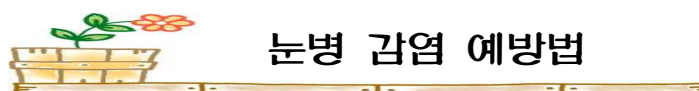


## 황사란?

바람에 의하여 미세한 모래 먼지가 대기 중에 퍼져서 하늘을 덮었다가 서서히 떨어지는 현상 또는 떨어지는 모래, 흙을 말한다. 우리나라의 황사는 주로 3월 4월에 나타나며 중국과 몽골의 건조, 반건조지대의 모래와 흙이 날아와 영향을 미친다.

## 황사, 미세먼지 발생 시 대처 방법

- ◆ 외출 시 안경, 마스크 착용
- ◆ 외출 후에는 미지근한 물로 눈을 씻는다.
- ◆ 실내공기 정화 및 습도를 50~60%로 높인다
- ◆ 귀가 후 손, 발, 몸을 깨끗이 씻는다.
- ◆ 황사에 노출된 채소, 과일은 충분히 세척 한다.



## 눈병 감염 예방법

봄철에 호흡기질환 및 눈병이 빈번히 발생하고 있습니다. 이에 꽃가루나 먼지 등으로 인한 알레르기성 눈병과 전염력이 있는 유행성결막염을 알아보기로 합니다.

### ◆ 알레르기성 결막염

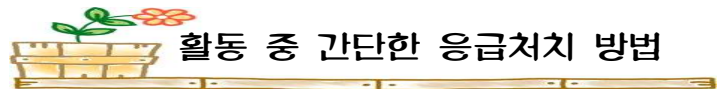
꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 가렵고 충혈되며 눈 주위가 부어오르기도 하지만 전염성은 없습니다.

### ◆ 유행성 결막염

감기를 일으키는 아데노바이러스에 의해 발생합니다. 눈에 바이러스가 들어간 후 7-10일 정도 후에 발병하게 되며, 한 번 발병하면 2-3주 후에 회복이 되어 시력 저하 등 후유증도 남을 수 있으며 전염성 또한 강합니다.

### ◆ 예방과 치료

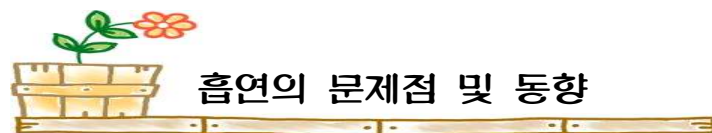
- ✿ 집에 돌아오면 즉시 손부터 씻습니다.
- ✿ 눈병에 걸린 사람이 있는 경우 세면도구를 따로 쓰고 가족 모두 손을 잘 씻어야 합니다.
- ✿ 보통 1주 안에 자연치유 되지만 증상이 심하면 안과 진료를 받아야 합니다.



## 활동 중 간단한 응급처치 방법

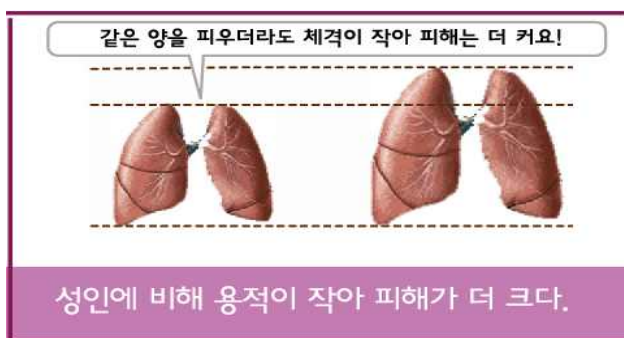
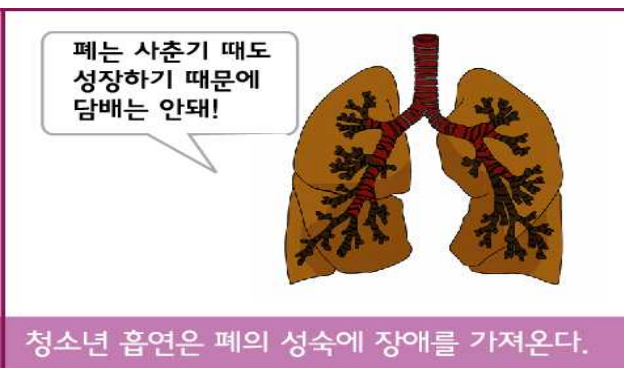
수업 및 활동 중에 다쳐 종종 당황하는 친구들이 있습니다. 이럴 때는 당황하지 말고 아래 사항을 준수한 후 보건실을 방문하도록 합니다.

|          |   |
|----------|---|
| 베인 상처    | 출혈 부위→ <b>심장보다 높게 한 후 지혈</b>                            |
| 비 출혈     | 고개를 약간 숙인 후 코뼈 바로 밑을 살짝 눌러 주고 <b>이물은 삼키지 않습니다.</b>      |
| 희상       | 즉시 흐르는 찬물에 화기를 빼도록 합니다.(15-20분) - <b>물집은 터트리지 않습니다.</b> |
| 땀에 젖었을 때 | 물로 씻은 후 소독을 받고 병원에 가서 <b>파상풍 예방주사를 맞습니다.</b>            |
| 이물이 났을 때 | 출혈 위험시 제거하지 않고 거즈를 댄 후 병원으로 이송합니다.                      |



## 흡연의 문제점 및 동향

금연에 대한 국제적인 동향을 살펴보면 미국의 경우 과일 향이 가미된 담배가 판매금지 되었으며 호주는 가게에 담배 진열을 금하고 있습니다. **우리나라는 19세 미만 청소년에게 담배 판매를 금지하며 위반 시 2년 이하의 징역이나 1천만 이하의 벌금형을 부과합니다.** 그만큼 담배는 청소년의 성장기에 많은 영향을 미치므로 접근하지 않도록 해야 합니다.



## 알코올이 인체에 미치는 영향

청소년기는 신체 내의 세포를 비롯한 모든 조직이 아직 성숙 되지 못했을 뿐만 아니라 성장하고 있는 단계이기 때문에 술의 영향이 더 크다. 그러므로 알코올이 인체에 미치는 영향을 알아보기로 합니다.



✿ 성장호르몬 분비가 억제되어 키가 잘 크지 않는다.  
✿ 술을 마시면 뇌 신경 세포에 알코올의 확산으로 사고력 저하로 학습 능력이 떨어진다.

✿ 판단력 저하로 친구 간의 갈등, 폭력이나 사고의 위험 등 법적인 문제를 일으킬 위험이 증가한다.

☞ 청소년 보호법 제26조에 따라 만 19세 미만 청소년에게 술과 담배를 팔지 못하도록 되어 있으며 위반 시 1천만 원 이하의 벌금에 처하게 됩니다.

## 마약의 부작용과 위험성

- ① 뇌 : 흡입제, 대마초는 기억손상증상을 일으킨다.
- ② 코와 귀 : 후각 기능이 손상되며, 신경 세포가 손상
- ③ 심장 : 뇌졸중이나 심근경색이 올 수 있다.
- ④ 폐 : 호흡이 곤란해지고 염증 가능성이 커진다.
- ⑤ 뼈 : 성장호르몬의 역할을 방해하며, 백혈병 유발

## 성매매 방지법이란?

성매매를 통해 이익을 얻기 위해 성(性)을 좋지 않은 방향으로 이용하는 사람들을 처벌하고, 성매매로 피해를 받아 몸과 마음에 상처받은 사람들을 보호하고 도움 주기 위한 법입니다.

### ◆ 우리 청소년들이 할 수 있는 일 ◆

- 나와 우리의 성을 소중히 여깁니다.
- 음란물에서 보이는 성은 과장된 것이라는 올바른 성 지식을 가져야 합니다.
- SNS 등으로 알게 된 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.
- 음란성 메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고합니다.

## 성폭력범죄 처벌은 이렇게

✿ 미성년자에 대한 성폭력은 DNA 증거 등 과학적 증거 있을 경우 성폭력 범죄자 신상 정보 등록 및 등록 정보를 공개합니다. 「성폭력범죄의 처벌에 관한 특례법」  
✿ 전자발찌를 최고 30년까지 부착할 수 있도록 하는 「특정 범죄자에 대한 위치추적 전자장치 부착 등에 관한 법률」이 있습니다.

