



5월 보건소식

군 산 중 앙 초
가 정 통 신

(54028) 군산시 중앙로 91

☎ 443-1735(교무실), 1736(행정실)



5월 31일은 세계 금연의 날

1987년 세계보건기구(WHO)가 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여
매년 5월 31일을 '세계 금연의 날'로 지정하였습니다.



담배는 담배 잎을 건조한 후 여러가지 독성 화학물질을 첨가하여 만듭니다. 담배 속에는 뇌를 흥분시키는 중독성 물질이 들어 있어 피우기 시작하면 끊기가 매우 어려워요. 그래서 세계보건기구에서는 담배를 중독성 약물로 지정했습니다.

담배에는 수천여 가지의 유해물질이 들어있기 때문에 우리 몸에 해롭습니다.
그런데 담배가 우리 건강 뿐만 아니라 환경에도 안 좋다는 사실을 아나요?
담배로 인한 환경문제에 대해 생각해봅시다.

수치로 보는 담배로 인한 환경 문제

- 담배를 제조하기 위해 베어내는 나무 수: 연간 약 6억 그루
 - 지구온난화의 주원인인 이산화탄소 배출량: 연간 약 8천 4백만 톤
 - 담배를 제조하는데 사용되는 물: 연간 약 2백 2십억만 톤
 - 담배 재배로 파괴되는 토지(삼림 벌채 등): 연간 약 3백 5십만 헥타르(축구장 약 5백만개 면적)
- 또한, 담배에 부착된 필터는 잘 분해되지 않아 미세 플라스틱 오염 원인이 되기도 합니다.

내 건강과 소중한 환경을 위하여 금연을 실천해보면 어떨까요?

[자료출처: 담배규제팩트시트No.43, 한국건강증진개발원, 국가금연지원센터]



학교 주변

금연구역 안내

국민건강증진법 개정으로 교육시설 주변 금연구역이 확대되었습니다.

아동과 청소년의 간접흡연 피해를 막기 위해 유치원, 초·중·고 주변 30m까지 금연구역으로 확대·지정되었습니다.
계도기간을 거쳐 2024.8.17.부터 시행됩니다.

보건복지부 KHEPI

*2024년 8월 17일부터 흡연시 10만원의 과태료가 부과됩니다.

건강한 교육환경을 위해

30m 내 담배금지!

유치원, 어린이집, 초·중·고교 경계 30m까지 금연구역으로 지정



꽃가루 알레르기, 이렇게 대비해요.

Q 꽃가루 알레르기란?

A 꽃가루가 눈이나 코로 들어왔을 때, 해로운 물질로 잘못 인식해 알레르기 반응을 일으키는 것

Q 봄철에 많이 생기는 이유?

A 겨울동안 잠들었던 식물들이 봄에 꽃을 피워 꽃가루를 대량 방출하며, 따뜻한 봄바람이 꽃가루를 퍼뜨려 봄철 알레르기에 노출되게 됩니다.

Q 꽃가루 알레르기 증상

A 충혈과 눈물, 맑은 콧물과 코막힘, 눈/코/입/귀의 가려움, 재채기, 피로감

꽃가루 알레르기 예방법

1. 꽃가루가 심한 시기를 확인하여 꽃가루 노출을 최소화하는 것이 최선의 방법입니다.

* 기상청 날씨누리: 꽃가루농도 위험지수를 4단계로 분류, 단계별 대응요령 안내

* 국립기상과학원: 주요 도시 8곳의 꽃가루 달력 제공

2. 공기정화기를 사용해 실내공기 중의 꽃가루를 제거합니다.(환기는 꽃가루 농도가 낮은 시간에 짧게 시행)

3. 주기적으로 실내 바닥, 침구류와 가구를 청소합니다.

4. 침구류는 최소한 일주일에 한 번 섭씨 60도 이상의 온수로 세탁합니다.

5. 마스크, 안경 등 보호장구를 착용해 꽃가루 흡입과 접촉을 최소화합니다.

6. 집에 들어가기 전 옷을 털어 꽃가루의 실내 유입을 차단합니다.

7. 외출 후 바로 옷을 갈아입고, 깨끗이 씻는 등 꽃가루가 묻지 않도록 위생을 관리합니다.

[출처: 질병관리청 카드뉴스]

알아두면 좋은 상황별 응급처치법

5월은 학교 체험학습 등 야외활동이 많습니다. 안전하고 즐거운 야외활동을 위해 기본적인 응급처치법을 알아봅시다.



진드기 매개 감염병 예방을 위해 풀 위에 옷을 벗어놓지 않고, 풀 밟을 때 돛자리를 사용해요.

진드기에 물렸다면, 손으로 터트리거나 떼지 말고 반드시 보건소, 의료기관을 방문하여 진드기 제거해요. 의료기관 방문이 어렵다면, 손으로 떼지 말고 핀셋을 사용하여 진드기 머리 부분을 잡고 수직으로 천천히 제거 후, 해당부위를 소독해요.



벌에 쏘였을 때, 카드를 이용해 침을 제거하고 냉찜질해요.

알레르기 과민반응(호흡곤란, 현기증 등), 벌에 여러번 쏘인 경우, 입안을 쏘였을 때는 즉시 병원에 갑니다.



피부에 상처가 생기면 이물질들을 물로 깨끗이 씻어내고, 소독약을 발라요.

상처의 이물질 제거가 잘 안되거나 심한 경우 병원에 갑니다.



코피가 날 때는 고개를 약간 앞으로 숙이고 코 양쪽을 10분 정도 눌러줘요.



삔었을 때는 많이 움직이지 말고 냉찜질해요.

통증이 심하거나 움직이지 못할 때는 병원진료를 받아요.