

5월 31일 세계 금연의 날



1987년 세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.

● 흡연이 청소년에게 미치는 영향

1. 청소년은 세포나 조직이 충분히 성숙하지 않았기 때문에 암 발병률이 증가하고 **성인보다 더 큰 손상을 입는다.**
2. 전체 흡연기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
3. 일산화탄소에 의한 **산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.**
4. 뇌세포 파괴로 **기억력, 학습력이 저하**된다.

● 도움받을 수 있는 곳 : 교내 보건실

금연상담전화	1544-9030 금연길라잡이에서 상담신청하면 전문금연상담사가 3일 이내 전화 (http://www.nosmokeguide.or.kr)
온라인 금연 프로그램	인터넷 : 금연길라잡이 (http://www.nosmokeguide.or.kr)를 통해 이용 가능

● 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기): 시계 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡 천천히 10회
- Drink water(물 마시기): 물 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미 활동하기
- Declare(선언): 스스로에게 금연 선언하기

출처: 학교보건진흥원 홈페이지 자료실

야외활동 시 응급처치

1. 멀미를 하는 학생은 출발 전 미리 멀미약을 먹습니다.
2. 잔디나 풀밭에 앉거나 눕지 않습니다.
: "유형성 출혈열" 위험
3. 벌에 쏘이면 침을 제거하고(카드활용) 냉찜질을 합니다. 호흡곤란, 현기증이 있으면 아나필락틱 쇼크가 올 수 있으므로



- 즉시 병원에 갑니다.
4. 코피가 날 때 : 머리를 약간 앞으로 숙이고 양쪽 콧등을 10분 정도 눌러줍니다
5. 피부외상 (상처)
상처부위에 흙, 모래, 유리 등 이물질이 있을때는 흐르는 물에 깨끗이 씻습니다.
6. 삐었을 때(염좌)- RICE 처치법
- Rest : 안정 및 활동자제
- Ice : 냉찜질로 부종예방
- Compression : 탄력붕대로 압박 드레싱
- Elevation : 심장보다 부위를 상승시켜 부종예방
7. 화상(데었을 때)
화상부위를 흐르는 찬물에 10-20분 정도 식히고 달라붙은 옷은 억지로 벗기지 말고 잘라서 제거, 물집은 터트리지 않습니다.

출처: 참여보건연구회 홈페이지

야외활동 시 진드기 매개 감염병 주의



진드기 매개 감염병이란?
바이러스나 세균에 감염된 일부 진드기에 물려 감염되며, 진드기에 물려 감염되는 감염병의 종류로는 **쯔쯔가무시증, 유행성혈관소관증후군(SFTS), 한일열** 등이 있습니다.

진드기에 물림의 감염병에 걸릴 수 있다는 사실을 알고 있나요?
진드기는 풀이 많은 곳이면 어디든 서식하며, 사람 또는 동물을 물어 감염합니다.
호흡, 혈액, 땀, 눈물, 타액 등 일상생활에서도 진드기에 물릴 수 있어 주의가 필요합니다.

쯔쯔가무시증이란?

원인	쯔쯔가무시균에 감염된 말린진드기 유충에 물려 감염되는 열성 질환
잠복기	10일 이내
환자 발생시기	연중(특히 10-11월에 집중 발생)
증상	발열, 근육통, 오한, 발진, 검은 딱지(가피) 등
누적 치명률	약 0.2% (2011~2023년 기준)

꽃가루 알레르기 대처

중증열성혈소판감소증후군이란?

(SFTS)

정의

중증열성혈소판감소증후군바이러스에 감염된
장진드기에 물려 감염되는 열성 질환

잠복기

5~14일

환자 발생시기

4~11월

증상

고열(38°C 이상),
소화기 증상(오심, 구토, 설사, 식욕부진 등),
의식저하, 혈소판 감소 등

누적 치명률

18.7% (2013~2023년 기준)

* SFTS는 백신과 치료제가 없으므로 예방수칙 준수와
환자 조기인지 및 적기치료가 중요합니다.



라임병이란?

정의

보렐리아속균에 감염된
장진드기에 물려 감염되는 질환

잠복기

3~30일

환자 발생시기

연중

증상

발열, 유두성 홍반(과민성) 모양의 발진,
오한, 피로감, 두통, 관절통

치명률

0.1% 미만



Q. 진드기에 물렸다면?

A

크기가 작아 물렸는지 모르는 경우도 많습니다.
진드기에 물렸다면 손으로 터트려거나 떼지 말고
반드시 보건소, 의료기관을 방문하여 진드기를 제거해 주세요.
[주의] SFTS 바이러스에 감염된 진드기를 손으로 만지면 경우 2차 감염 우려가 있습니다.

Q. 의료기관 방문이 어렵다면,

A

① 손으로 떼지 말고 핀셋을 사용하세요.
② 피부 깊숙이 핀셋을 밀어 넣은 후 진드기 머리 부분을 잡고
수직으로 천천히 제거해 주세요.
③ 해당 부위를 소독해 주세요!



진드기 매개 감염병, 예방수칙을 지키면 충분히 예방할 수 있습니다!

야외활동 또는 농작업 전

- 진드기 노출을 최소화할 수 있는 복장 갖춰입기 (장바지, 긴 소매, 모자, 장갑, 목이 긴 옷, 장갑 등)
- 진드기 기피제 사용하기
- 작업복과 일상복 구분하여 입기

야외활동 또는 농작업 중

- 풀밭에 앉을 때 돗자리 사용하기
- 풀 위에 옷 벗어놓지 않기 / 풀밭에서 휴식보지 않기
- 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
- 기피제의 효능 및 지속시간을 고려하여 주기적으로 사용하기

야외활동 또는 농작업 후

- 귀가 즉시 옷은 털어서 세탁하기
- 샤워(목욕)하면서 몸에 붙어 물린 상처 또는 진드기가 붙어있는지 확인하기
- 발열 등 증상 발생 즉시 의료기관(감염내과) 방문하여 진료받기

꽃가루 알레르기의 증상



꽃가루 알레르기 예방법

꽃가루 심한 시기 확인

꽃가루 노출을 최소화하는 것이
최선의 알레르기 예방법입니다.

보통에는 기상 정보를 미리 확인·해
꽃가루가 심하지 않은 때 활동함으로써
알레르기 유발 물질 노출을 줄여주세요.

* 기상청 날씨누리, 꽃가루농도예보(수출 403 제보) 등 기상·환경 관련 정보를 확인하세요.

* 미세먼지농도는 주로 도시지역의 꽃가루 농도와 관련이 있습니다.



꽃가루 알레르기 예방법

실내 환경 관리



꽃가루 알레르기 예방법

생활 습관 관리



꽃가루 알레르기 치료법



출처: 질병관리본부 홈페이지

출처: 질병관리본부 홈페이지

건강한 체중관리

꾸준한 건강관리로 비만 예방하세요!

비만은 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아닌 **지방이 정상보다 더 많이 축적된 상태**로 체질량지수(BMI)로 구분할 수 있다.

BMI계산법 = 체중(kg)/키(m)²

18.5미만	18.5~22.9	23~24.9	25이상
저체중	정상체중	과체중	비만

비만은 여러 합병증을 동반하므로 예방과 치료가 필요한 '질병'이다.



비만 예방수칙



건강한 식습관

- 여러 식품 골고루 섭취하기
- 기름진 음식, 당류, 염분 적게 먹기
- 천천히 식사하며 과식 피하기

규칙적인 운동

- 앉아 있는 시간 최소화하기
- 규칙적으로 유산소 운동하기
*일주일당 150~300분 중강도 또는 75~150분 고강도 유산소 신체활동
- 일주일에 2일 이상 근력 운동하기



자료출처: 질병관리청/국가건강정보포털

보건실 일정 안내

♣ 1학기 군산기계공고 교내 헌혈 실시

- 일시: 5월 14일(화) 오전 9시 ~
- 헌혈기관: 대한적십자사 전북특별자치도혈액원
- 대상: 헌혈 신청한 희망자에 한함
- 장소: 융복합 창조관 앞 헌혈차량내

청소년기 수면장애

자료출처: 이메딕

청소년기에 수면은 성장호르몬 분비로 신체가 발달하고 낮동안 쌓인 스트레스나 불편한 감정을 해소시켜 주는 중요한 활동이다. 이러한 수면을 제대로 이루지 못해 일상생활에 어려움을 겪는 상태를 **수면장애**라고 한다.

대표적인 수면장애의 증상으로는 ①심하게 코를 골고 ②쉽게 잠들지 못하거나, 또는 ③잠이 너무 많아지는 등의 증상을 보인다. 그 원인으로는 학업 스트레스, 디지털기기 사용, 니코틴, 카페인 섭취, 알레르기, 아토피 등 다양하다.



수면장애가 지속되면 피로감, 두통, 학습장애, 발달장애로 이어지며 불안증과 우울증까지 유발된다. 따라서 1개월 이상 수면장애가 이어진다면, 신경과 상담을 받는 것이 좋다.

수면장애를 예방하기 위해서는

- ①매일 같은 시간에 잠자는 습관을 기른다.
- ②주기적인 적당한 운동으로 스트레스를 관리한다.



- ③밤에 야식 섭취나 커피, 에너지 음료 같은 카페인 섭취를 피한다.
- ④잠자기 전 스마트폰을 사용하지 않는다.



규칙적인 생활습관으로 건강한 생활합시다!!

디지털 성범죄 예방

디지털 성범죄는 개인 간의 사소한 문제가 아닌 사회 구조적으로 발생하는 성폭력에 해당하며, 현행법으로도 처벌되고 있는 **명백한 범죄행위**입니다.

- ☑️ 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- ☑️ 이유 없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기
- ☑️ 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- ☑️ 성별이나 나이가 드러나지 않는 아이디 사용하기
- ☑️ SNS 등의 계정 비밀번호 자주 변경하기
- ☑️ 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니, 경찰관 사칭에 주의하기
- ☑️ 조건만남·성매매의 위험성이 있는 앱 주의하기