



교암보건 2018-3호

5월 보건소식지 건강한 교암 어린이

발행인 : 교장 김경훈
주 간 : 교감 한덕원
편집인 : 교사 김세인
발행처 : 교암초등학교

수족구병 발생 주의

✿ 기온이 상승하고 외부활동이 증가하면서 본격적인 수족구병 유행 시기가 돌입함에 따라 질병관리본부에서는 올바른 손씻기 생활화 등 수족구병 예방수칙 준수 및 환자발생이 지속되는 8월말까지 수족구병 예방 관리를 철저히 하시기 바랍니다.

✿ 수족구병 예방 수칙

◇ 올바른 손 씻기

- 흐르는 물에 비누나 세정제로 30초 이상 손씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사 전.후 등

◇ 올바른 기침예절

- 옷소매 위쪽이나 휴지로 입과 코를 가리고 기침하기

◇ 철저한 환경관리

- 아이들의 장난감, 놀이기구, 집기 등을 소독
- 환자의 배설물이 묻은 옷 등을 철저히 세탁

◇ 수족구병이 의심되면 바로 병원에서 진료 받고 등교 및 외출 자제 (발병후 1주일)

5월 보건게시판

✿ 2,3,5,6학년 소변검사 실시

- ◎ 소변검사일 : 2017년 5월 16일(수), 오전 중
- ◎ 소변검사 대상 : 2, 3, 5, 6학년
- ◎ 검사항목 : 요당, 단백, pH, 잠혈(혈액)
- ◎ 검사비용 : 무료(학교예산에서 지출)
- ◎ 검사방법 : 한국학교보건협회 전북지부에서 순회검사, 반별 순회하며 소변스틱으로 검사
- ◎ 검사전 주의사항 : 검사 전날에는 지나친 채식과 비타민C 섭취를 제한합니다. (비타민C 다량복용은 요당이나 잠혈로 나올 수 있음.)
- ◎ 검사결과는 이상학생에게만 당일 개별 통보합니다.

✿ 1,4학년 건강검진 실시

- 1,4학년 학부모님께서서는 시간이 되실 때 안내해드린 병원을 방문하시어 일반검진과 구강검진을 실시하여주시기 바랍니다.
- 일반검진 기관 : 임철수연합의원
- 구강검진 기관 : 청치과
- 검진 기간 : 4월~7월
- 검진 비용 : 무료(학교예산에서 지출)
- 주의 : 4학년 학생 중 경도비만 이상인 학생은 전날 9시 이후부터 금식을 하고 방문하시기 바랍니다.

✿ 1,4학년 정서행동특성검사 결과 안내

- 1,4학년 정서행동특성 검사가 완료되어 각 가정에 우편으로 정서행동특성 검사 결과문을 보내드렸으니 확인하시기 바랍니다.
- 정서행동특성 검사 결과 '관심군'학생은 추후 2차 심층평가에 대하여 안내해드릴 예정입니다.

30초 올바른 손씻기

올바른 손씻기는 감염병을 예방으로 줄일 수 있습니다

- 1 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요
- 2 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요
- 3 손가락을 마주대고 손깍지를 끼고 문질러 주세요
- 4 손가락을 마주잡고 문질러 주세요
- 5 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주며 문질러 주세요
- 6 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

보건복지부 질병관리본부

5월 31일은 세계금연 날

✿ 1987년 세계보건기구(WHO)가 창립 40주년을 맞아 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여 매년 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정하였다. 담배 사용이 국제적으로 충격적인 사안임을 인식시키고, 담배 없는 환경을 촉진하기 위하여 확립되었다. WHO는 금연의 날에 전 세계 흡연자들이 담배에 대한 의존으로부터 탈피할 수 있는 계기를 마련하고자 흡연이 건강에 미치는 폐해를 매년 강도 높여 경고하고 있다. 1998년 7월에는 흡연으로 인한 폐해를 막기 위하여 담배와의 전쟁을 선포하면서 발표한 '담배추방구상(TFI)'에 따라 범세계적 차원에서 담배추방을 위한 국제공조체제 구축을 추진하고 있다.

담배의 성분

✿ 담배와 담배 연기 성분에는 나프틸아민, 아미노바이페닐, 벤젠, 에틸렌 옥사이드, 디메틸히드라진, 비소, 베릴륨, 니켈, 크롬, 카드뮴, 폴로늄 등과 같은 제1군 발암물질 (사람에서의 확실한 발암물질)을 포함하여 69종의 발암 물질이 포함되어 있습니다. 또한 중독을 일으키는 니코틴을 비롯하여, 아세트산, 카테콜, 아크롤레인, 아세톤등과 같은 7,000여종의 독성 및 유해 물질도 포함되어 있습니다.

〈타르〉
타르는 담배가 탈 때 생기는 끈적끈적한 점액물질을 말하며 각종 유해물질과 발암 물질을 함유하고 있습니다. 담배맛이 독하거나 순한 것은 바로 이 타르 양에 달려있습니다.

〈니코틴〉
니코틴은 담배의 중독성을 유발하는 물질로 흡연할 때 폐를 통해 빠르게 흡수되어 뇌까지 최소 7초 만에 도달합니다. 금연할 때 니코틴 농도가 낮아 지면 금단증상을 일으켜 금연을 어렵게 합니다.

| 담배의 성분 및 발암물질 |
대마초보다 중독성이 더 강한 마약



〈일산화탄소〉
일산화탄소는 산소와 적혈구 헤모글로빈의 결합을 방해하여 저산소증의 원인이 됩니다. 따라서 흡연자는 만성 피로, 동맥경화, 조기노화에 시달리게 됩니다.

〈일산화탄소〉
일산화탄소는 산소와 적혈구 헤모글로빈의 결합을 방해하여 저산소증의 원인이 됩니다. 따라서 흡연자는 만성 피로, 동맥경화, 조기노화에 시달리게 됩니다.

나프틸아민* (방부제)
벤젠* (휘발유 성분)
비닐클로라이드* (PVC원료)
니켈* (중금속, 배터리, 도료)
크롬* (중금속, 도료, 합금)
카드뮴* (자동차 배터리 사용)
비소* (사약의 성분)
벤조피렌* (강력한 발암물질)
디메틸니트로스아민 (발암물질)
페놀*** (발암물질, 석탄산, 소독제)
니코틴 (중독성 물질)

타르 (아스팔트)
아세트 (페인트 제거제)
포름알데하이드 (매운맛, 최후단 원료)
암모니아 (호흡기 자극)
일산화탄소 (연탄가스 중독 주원인)
황산가스 (사형가스, 26~32급 : LD50*)
메탄올 (로켓연료, 78~175급 : LD50*)

** 70kg 성인에게 1회 권구 투여시 투여한 사람의 절반이 사망(추정치)

*** 담배 12개비 연가에는 뇌종양 폐암 무단방류 시간 당임의 뇌종양률 약 10% (0.6~13.3)에 함유된 연가 같은 폐암 함유

✿ 니코틴

대마초보다 중독성이 더 강하며, 체내에서 흡수가 잘 되는 물질로 흡연 시 7초만에 뇌에 도달하여 혈압과 맥박을 상승시킴으로써 심장에 부담을 주게 됩니다. 담배 연기 속에 들어 있는 니코틴은 강력한 습관성 중독을 일으키기 때문에 의학적으로는 마약으로 분류됩니다.

✿ 타르

200개 이상의 화학물질 복합체로 이 속에는 30가지 이상의 중금속이 포함되어 있습니다. 일반적으로 '담뱃진'이라고 부르는 타르는 흡연이 우리건강에 해를 주는 대부분의 유해물질들의 원천입니다.

✿ 일산화탄소

무연탄 냄새로 우리에게 알려진 물질로 자동차 배기가스에 있는 주요 독성물질입니다. 일산화탄소는 혈액에 결합하는 능력이 산소보다 뛰어나서 담배를 계속 피우게 되면 결국 혈액의 산소운반 능력이 떨어져 산소부족을 일으켜 만성 저산소증 현상을 일으킴으로서 모든 신체 세포의 신진대사에 장애가 생기고 노화현상을 일으키게 됩니다.

5월 보건퀴즈

** **응모기간: 5월 2일(수)~7일(월)**

** **응모방법 : 아래 정답지를 내려 도서관 옆 응모함에 넣으세요!**

** **결과발표 : 5월 8일(화)(10명추첨하여 상품)**

문제 > 담배의 성분 중, 산소와 적혈구 헤모글로빈의 결합을 방해하여 저산소증의 원인이 되어 만성 피로, 동맥경화, 조기노화에 시달리게 하는 성분은 무엇입니까?

학년 번(번호) 이름:

정답 :