



4월 보건소식

[교무실]063-841-3825

담당자: 보건교사 이영례

(<http://www.namsung-g.ms.kr>)

4월 7일은 세계 보건의 날

세계보건기구에서 1948년 이래 해마다 기념하는 “세계 보건의 날” 행사의 목적은 매년 유엔세계보건기구가 가장 우려하는 구체적인 보건주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하는데 있습니다.

“국민건강보장 : 누구에게나 모든 곳에서.

Universal Health Coverage : Everyone, Everywhere.”



올해의 주제는 ‘국민건강보장’입니다. 모든 국민이 건강한 삶을 누리는 것은 기본 권리이며, 다양한 분야의 협력을 통해 국민의 건강한 삶이 보장될 수 있다는 의미입니다.

봄철 눈병 예방

눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

알러지성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알러지성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

유행성 각결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후에나 회복이 되어 가장 치료기간이 길고 전염력이 강합니다.

예방과 치료

1. 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다.
2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
3. 대중식당 등에서 청결에 의심이 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
4. 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.

황사와 미세먼지 주의

1. 황사나 미세 먼지는 어떤 피해를 주나요?

- 미세 먼지는 먼지 핵에 여러 종류의 오염물질이 엉겨 붙은 것으로 입자가 작을수록 유해합니다.
- 입자가 작을수록 **걸러지지 않고 폐속까지 직접 침투해 천식이나 폐질환, 기관지염, 안질환을 일으킬 수 있고, 조기사망률을 증가시킵니다.**
- 특히 대기오염 취약계층(노약자, 어린이, 호흡기질환자, 심폐질환자 등)에게 피해가 큼니다.

2. 황사 및 미세먼지 높은 날 행동 수칙

- ▶ 등산, 축구 등 오랜 실외 활동을 자제
- ▶ 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는 가급적 실외활동 자제
- ▶ 마스크, 모자, 긴소매 의복 등 착용
- ▶ 귀가 후 얼굴, 손과 발 등을 깨끗이 씻기
- ▶ 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척
- ▶ 충분한 수분섭취(물을 자주 마시기)
- ▶ 창문을 닫고, 빨래는 실내에서 건조

비만 예방

혈당지수(GI)가 높은 음식을 피합니다.

설탕, 파스타, 흰쌀밥, 밀가루 음식과 같은 혈당지수가 높은 음식은 피해야 합니다. 혈당지수(GI 지수)는 특정 식품이 혈류 속에서 얼마나 빨리 당으로 분해되는가를 알려주는 척도로 혈당지수가 낮은 식품은 식욕을 억제 해주며 체중증가를 막아주고 콜레스테롤 조절에도 도움이 됩니다.

- **혈당지수(GI 지수) 낮은 식품:** 두부, 된장, 청국장, 버섯, 생선, 채소, 지방을 제거한 육류

세끼 식사를 골고루, 천천히 씹어 먹습니다.

뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 걸리므로 천천히 씹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄 수 있습니다.

채소를 많이 먹습니다.

채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부할 뿐 아니라 열량이 낮아 비만 예방과 치료에 효과적입니다.

일상생활 속에서 운동합니다.

가만히 앉아 있는 습관은 활동량이 줄고 음식 섭취를 늘릴 수 있습니다.

학부모와 함께하는 성교육2 성폭력 예방

소아청소년 전문가들은 '아이들이 성에 대한 태도나 개념을 형성하는데 있어서 약 70%정도는 가정에서 부모의 태도를 보고 무의식적으로 배우고, 나머지 30%가 의식적으로 교육을 받아서 교정이 되는 부분' 이라고 합니다.

학교에서만 아니라 가정에서도 보다 체계적이고 실제적인 성교육이 이루어지도록 아이들이 평소 생활하는 모습을 자세히 관찰해 주세요. 관심을 가져야 우리 아이들을 지켜줄 수 있습니다.

1. 성폭력은 무엇인가요?

성폭력은 성추행과 성희롱, 성폭행을 포함해 성과 관련된 모든 정신적, 신체적 폭력을 뜻합니다. 사건발생 장소와 피해자 및 가해자의 관계 등에 따라데이트 성폭력, 친족 성폭력, 사이버 성폭력, 공공장소에서의 성폭력 등으로 나눌 수 있습니다.

2. 성폭력을 예방하려면 어떻게 해야 하나요?

- ① 가볍더라도 불편한 신체접촉이 있을 때에는 즉각적으로 싫고 좋음을 밝혀야만 합니다.
- ② 주변상황을 살피며 큰 소리로 도움을 요청하세요.
- ③ 강제로 성폭력을 하려고 하면 적극적으로 방어하세요. 하지만 생명을 지키는 것이 가장 중요합니다.
- ④ 성폭력 피해를 당하면 국번 없이 1388(청소년긴급전화), 국번 없이 1366(여성긴급전화)로 전화를 걸어 도움을 요청하세요.
- ⑤ 성폭력 후 관련기관을 찾아갈 때는 씻지 말고 피해 당시 입었던 옷차림 그대로 가는 것이 좋습니다. 증거채취를 위해 씻지 않고 최대한 빨리 병원(산부인과)을 방문합니다.

3. 성폭력예방을 위한 자녀 교육법

사랑하는 딸들에게

- 평소에 자기주장을 분명히 한다.
- 말이나 행동에서 애매한 여운을 보이지 않는다.
- 성가치관과 행동에 기준을 가진다.
- 같은 상황에서도 이성친구와 내 생각이 다를 수 있음을 인식한다.
- 어떤 상황에서도 자신을 소중히 여긴다.
- 불편한 접촉은 장난이라도 즉시 표현한다.

사랑하는 아들에게

- 여성을 동등한 인격체로 존중한다.
- 여성의 침묵은 동의가 아니다.
- 음담패설은 부끄러운 것이다.
- 성충동은 조절할 수 있다.
- 피해자가 내 가족이라면? 입장 바꿔 생각해 본다.
- 상대방의 거부를 인정한다.

약물 오남용교육1, 흡연예방

【약물의 올바른 사용과 방법】

"모든 물질은 독이다. 독이 없는 것은 없다."

올바른 양이 독과 약을 결정한다."

- 스위스 의학자 파라셀수스 -

이와 같이 약이 되기도 하고 독이 될 수도 있는 약의 올바른 사용을 위해 약품 설명서를 주의 깊게 읽어보고, 약품의 사용기한을 알아두도록 합니다.

▶ 약물의 사용(유효) 기한

일반적으로 약물의 사용기한은 90%의 약효를 나타낼 수 있을 때까지의 기간을 의미합니다. 정확한 사용기한은 포장재나 사용설명서에서 확인할 수 있으므로 이를 함께 보관하도록 하며, 통상적인 의약품의 사용기한은 제조일로부터 24~36개월이므로 **구입시점에서 2년 정도가 되었다면 미개봉 제품이라 할지라도 사용하지 않는 것이 좋습니다.** 그러나 개봉한 의약품은 다음과 같이 사용할 것을 권합니다.

- **일반정제** : 개봉 후 1년 이내 사용 권장
- **항생제 시럽** : 개봉 후 1~2주 이내 사용 권장
- **그 외 시럽** : 개봉 후 2~3달 이내 사용 권장
- **연고** : 개봉 후 6개월 이내 사용 권장
- **안약** : 개봉 후 1개월 이내 사용 권장

【청소년 흡연이 특히 나쁜 이유】

청소년은 활발하게 신체발달이 이루어지고 한창 자라는 시기이므로 담배와 같은 독성물질을 접하게 되면 몸에 빠르게 흡수되어 피해를 입는 정도가 매우 심각해집니다.

16세 이하에서 담배를 피우는 경우 20세 이후에 담배를 시작하는 사람보다 3배 정도 높은 피해를 입습니다.

- ▶ 성장발육이 늦어집니다.
- ▶ 피부가 거칠어지고 피부색이 질어집니다.
- ▶ 청소년비행과 범죄에 빠질 위험이 증가합니다.
- ▶ 소화불량, 두통, 입냄새, 기침, 가래등을 경험
- ▶ 발암물질에의 한 유전자 손상
- ▶ 일단 시작하면 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
- ▶ 성인에 비해 유해물질 해독능력이 약해 암에 잘 걸리고 사망률이 높습니다.
- ▶ 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨립니다.

2018. 4. 5.

이리남성여자중학교장