



5월 보건소식

[교무실]063-841-3825

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

담당자: 보건교사 이영혜

5월은 가정의 달입니다



어린이날, 어버이날이 있는 5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 부모는 자녀들에게 그때 그때 따뜻한 눈길, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓으로 자녀를 사랑해줘야 그 사랑이 잘 전달됩니다. 요즘 일교차가 큰 날씨들이 반복되고 있어 자녀들의 감기예방 및 감염병예방 등 건강관리에 더 많은 관심이 필요한 때입니다. 날씨가 따뜻해 활동이 많은 달이므로 자녀가 집에 돌아오면 얼굴, 손, 발을 비누로 깨끗이 씻는 생활이 습관화 되도록 지도하여 주시기 바랍니다.

보건실 알림사항

♣ 1학년 병원 건강검진 5월 중에 받으세요!-한곳 선택

병 원	위 치	검 진 가 능 시 간
익산병원 (☎840-9167)	신동	· 평일: 오후 1:30-4:00 · 토요일: 오전 8:00-11:00 (매주가능, 공휴일 제외)
홍내과 (☎833-2626)	영등동	· 평일: 오후 2시 -오후 5시 (오전 검진불가) · 매주토요일, 공휴일, 교육자의 날-검진불가

♣ 1학년 예방접종 미접종자 5월 중에 꼭 접종 받으세요!

1학년 학생 중 DTaP(혹은 성인용 Td 6차), 일본뇌염(사백신 5차), 사람유두종바이러스(여학생대상)

5월 31일 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)로 1987년 처음으로 세계보건기구(WHO)가 지정했습니다. 1년 중 단 하루만이라도 담배의 피해가 없는 세계를 만들고 나아가 흡연자가 없는 세계를 만들자는 것이 WHO의 의지입니다.

흡연의 폐해는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들어 마실수록 그리고 **일찍** 시작할수록 심각합니다.



담배를 권하는 친구 !! 옆에서 담배를 피우는 친구 !!

☞ 절대 진정한 친구가 아닙니다.

옆에서 못하게 말리는 친구가 진정한 친구입니다.

흡연하는 친구를 구해주는 좋은 친구가 되세요.

✿ 흡연욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회하기
- Drink water(물 마시기) : 물을 1-2컵 마시기
- Do something else(취미활동) : 취미활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연을 선언하기

✿ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증이 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 잦은 기침과 가래가 생기며 호흡기 질환에 쉽게 이환됨
- 입에서 악취가 남(가글, 양치질로 없어지지 않음)

국외여행시 감염병 발생주의

최근 질병관리본부는 5월 연휴 대비, 국내 및 해외여행을 준비하는 국민이 증가할 것을 예상되어, 여행 시 감염병 예방수칙 준수를 당부하였습니다.

해외여행 시 감염병 예방수칙



- ◇ (국내여행) 30초 이상 비누로 손씻기, 안전한 물과 음식섭취, 진드기 물림방지 준수
- ◇ (해외여행) 감염병예방수칙 준수 및 입국 시 건강상태질문서를 검역관에게 제출, 귀가 후 발열 및 호흡기 증상 발현 시 ☎1339로 연락, 의료기관 방문 시 최근 해외 여행력 알림

꽃가루 알레르기 예방

꽃가루 알레르기는 꽃망울이 터지면서 나오는 아주 작은 꽃가루에 의해 발생합니다. 알레르기 체질인 사람이 코·기도 등을 통해 이 같은 꽃가루를 들이 마시면 알레르기성 호흡기 질환을 앓게 됩니다. 꽃가루로 인한 대표적인 증상은 알레르기성 비염, 결막염, 피부염과 기관지 천식입니다.

꽃가루 알레르기를 미리 방지하기 위해서는

1. 꽃가루가 심하게 날리는 시기에는 실외 활동을 줄입니다.
2. 꽃가루가 유행인 지역으로의 여행을 삼가 하는것이 좋아요!
3. 바람이 심하게 부는 날은 외출을 자제합니다,
4. 외출 시 안경과 마스크를 착용하도록 합니다.
5. 귀가 시 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어가도록!!
6. 꽃가루가 날리는 기간에는 빨래를 실외에 널지 않도록!!
7. 낮 시간엔 창문을 가능한 닫고, 두 시간에 한 번 정도만 창문을 열어 환기시키도록 합니다.
8. 진공청소기나 물걸레로 집안 구석구석을 자주 청소해 주는 것도 효과가 있습니다.

웃으면 웃을수록 건강해진다.

웃는 사람의 피를 분석해보면, 암을 일으키는 세포를 공격하는 킬러 세포(killer cell)가 많이 생성되며 한 번 웃을 때마다 3초의 수명이 늘어난다고 합니다.



일본뇌염 주의

기온이 올라가면서 모기가 점차 기승을 부리는 계절이 찾아왔습니다. 4월부터 10월까지의 모기의 활동이 활발한 시기입니다.

○ 일본뇌염의 예방법

- 예방을 위해 가정에서는 모기장 또는 방충망을 사용하고 야간에는 활동을 자제합니다.
- 야외활동이 불가피한 경우에는 긴팔, 긴 바지를 착용하도록!!
- **일본뇌염 예방접종 대상이 되는 생후 12개월, 만12세 아동은 표준 일정에 맞추어 예방접종 받아야 합니다.**

모기매개 감염병 예방수칙

- 01 외출 시 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기
- 02 모기에 물리지 않도록 기피제 사용하기
- 03 캠핑이나 야외에서 취침 시 모기장 사용하기
- 04 집 주변 고여있는 물 없애기

[모기매개 감염병 예방수칙]

성범죄자 알람e

성범죄자 알람e : 법원에서 신상공개 결정을 받은 성범죄자의 신상정보(성명, 사진, 나이, 주소 및 실거주지, 신체정보 등)를 제공하는 웹 사이트
(주소: www.sexoffender.go.kr)

스마트폰 성범죄자 알람e 앱 : 설치하여 조회 가능

응급상황시 행동요령



① 응급 상황 판단

- ▶ 사고 현장은 안전한가?
- ▶ 어떤 사고가 발생했는가?
- ▶ 사상자는 얼마나 발생하였는가?



② 119에 도움 요청

- ▶ 사고 발생 장소와 경위
 - ▶ 환자의 수와 상태
 - ▶ 주위의 위험요소 확인
 - ▶ 도움요청자의 이름과 전화번호
- 구조대가 올 때까지 전화를 끊지 않는다.**



③ 응급 처치 실시

- ▶ 심폐소생술 : 의식이 없을 때
- ▶ 지혈 : 출혈이 있을 때
- ▶ 응급의료 전화 상담원이 안내하는 처치



④ 전문 응급 의료인에게 인계

- 소량이라도 피를 토하는 경우
- 갑자기 가슴 통증을 호소하는 경우
- 잠깐이라도 의식을 잃는 경우
- 일시적이나 신체 마비 증상이 있는 경우

★ 심폐소생술 순서 : 깨우고(의식 확인) ->

부르고(119구조요청) -> 누르고(가슴압박)



<의식확인>

<119 구조요청>

<30회가슴압박>



2018. 5. 8.

이리남성여자중학교장