

학교보건소식

제 2016-13호
펴낸이 : 호남제일고등학교장
엮은곳 : 보건실
펴낸일 : 2016년도 봄철호

‘건강한 육체에 건강한 정신이 깃든다’ 라는 말이 있습니다. 학교생활에서 관심가져야 하는 건강관리 내용을 안내하오니 숙지하시어 자녀들이 더욱 건강하고 활기찬 생활을 할 수 있도록 협조하여 주시기 바랍니다.

미세먼지나 황사 발생시 행동요령

▶ 미세먼지는 어떤 피해를 줄까요?

미세먼지는 먼지핵에 여러 종류의 오염물질이 엉겨 붙은 것으로 입자가 작을수록 유해 합니다. 입자가 작을수록 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투해 천식이나 폐질환, 기관지염, 안질환을 일으킬 수 있고, 조기사망률을 증가시킵니다. 그리고 특히 대기오염 취약계층(노약자, 어린이, 호흡기질환자, 심폐질환자 등)에게 피해가 큼니다.

▶ 황사 및 미세먼지 높은 날 건강수칙 ◀

- 등산, 축구 등 실외 활동을 자제
(특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는 가급적 실외활동 자제)
- 실외 활동 시 마스크, 보호안경, 모자, 긴소매 의복 등 착용
- 귀가 후 손과 발 등을 깨끗이 씻기
- 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척
- 채소, 과일 등 농수산물들은 충분히 세척한 후 섭취
- 충분한 수분섭취 (물을 자주 마시기)
- 창문을 닫고, 빨래는 실내에서 건조

흡연예방교육 - “담배성분 알아보기”

담배연기는 수많은 독성 발암 물질을 연료로 해서 만든 콕테일이라고 해도 과언이 아닙니다. 금연을 통하여 건강생활을 실천해주세요.

▶ 담배 진의 성분인 타르

타르는 흑갈색의 물질로 여기에는 각종 독성물질과 발암물질이 포함되어 있습니다. 그러므로 작은 양으로도 작은 동물이나 곤충을 죽일 수 있기 때문에 예전에는 담배 공초를 모아 화초의 제충이나 재래식 화장실의 구더기를 구충하는데 이용되기도 했습니다. 타르는 담배연기를 통하여 폐로 들어가 혈액에 스며들어 우리 몸의 모든 세포와 장기에 피해를 주기도 하고, 잇몸 기관지 등에는 직접 작용하여 표피세포 등을 파괴하거나 만성염증을 일으키기도 합니다.

▶ 니코틴

니코틴은 필로폰, 헤로인 등의 마약만큼이나 강력한 습관성 중독을 일으키는 약물입니다. 짧은 시간 내에 과량의 담배를 흡연하였을 경우, 처음에는 맥박이 느려지고 호흡이 빨라지며 경련이 일어나다가 나중에는 호흡 중추 및 말초 호흡근의 마비로 사망할 수 있습니다. 심장의 관상동맥을 수축시켜 심근경색의 원인이 되며, 또한 발가락부터 썩어 들어가는 버거씨병에 걸릴 수 있습니다.

▶ 일산화탄소

연탄가스로 담배를 흡입할 때 폐를 통해 혈액 속으로 녹아들어갑니다. 담배를 많이 피우거나 담배연기가 가득한 방에 오래 있으면 머리가 아프거나 정신이 멍해지는 것은 바로 일산화탄소가 산소운반을 방해하기 때문입니다.

청소년 비만의 문제점

어릴 때의 비만은 지방세포 수도 많고 세포의 크기도 큰 상태가 많으므로 체중조절을 시도한다 해도 일단 생긴 세포의 수는 감소하기 어려우므로 체중조절이 힘들어집니다.

1. 성인비만이 될 가능성이 높습니다.
2. 고혈압, 고지혈증, 지방간, 동맥경화, 관절염, 당뇨병 등 생활습관병(성인병)에 걸리기 쉽습니다.
3. 비만으로 인하여 심리적 위축이나, 정서적 스트레스를 받을 수 있습니다.

▶ 비만예방을 위해 가정에서는 이렇게 해 주세요 !!◀

- ① 뚱뚱하다고 무조건 먹지 못하게 강요하는 것은 좋지 않습니다.
- ② 식사를 거르지 않게 합니다. 특히 아침식사는 성장기 학생들에게는 건강유지에 중요하므로 결식하지 않도록 주의하며, 전 가족이 함께 식사할 수 있는 환경을 조성합니다.
- ③ 늦은 밤 야식은 비만의 촉진 및 위에 부담을 주어 수면을 방해할 수 있으므로 가급적 먹지 않도록 제한하며, 부득이한 경우 취침 2시간 이전에 따뜻한 우유 1컵 또는 과일을 줍니다.
- ④ 자녀를 위한 식단 준비를 하는 경우
 - 튀기거나 기름에 부치는 조리법은 피하며, 항상 야채가 포함된 반찬을 준비합니다.
 - 단백질 식품(육류, 생선, 콩, 두부, 계란 등)이 포함된 것으로 1가지 이상 준비합니다.
- ⑤ 우유 또는 유제품을 하루 2개 이상 먹습니다.
- ⑥ 짠 음식은 식욕을 촉진시키므로 짜지 않게 조리합니다.
- ⑦ 간식은 유제품·과일로 준비하되, 다음 식사에 영향을 미치지 않도록 양을 조절합니다.
- ⑧ 음식은 되도록 눈에 띄는 곳에 놓아두지 않습니다.
- ⑨ 편식, 소식, 과식의 경향이 보이면 성급히 고치려 하지 말고, 원인을 잘 조사해서 서서히 끈기 있게 교정하도록 합니다.
- ⑩ 외식시의 영양지도
 - 외식 시에도 영양적으로 균형 잡힌 음식을 변화 있게 선택합니다.
 - 설탕 및 기름의 사용이 많은 중국요리 등은 횟수를 제한합니다.

카페인 음료의 위험성~

▶카페인은 몸을 긴장시키는 교감신경을 자극

- 뇌를 각성시켜 불안, 행동·정서 장애, 불면증 유발
- 심장을 빨리 뛰게 해 가슴 두근거림 현상
- 혈압을 상승시켜 동맥경화 등이 나타날 수 있고
- 소화기관이 제대로 작동하지 못하게 해 식욕부진 같은 부작용도 일으킨다.

▶에너지음료는 피로회복에 탁월한 효과가 있다고 광고하고 있지만, 고카페인 음료로 많이 마시거나 술과 섞어 마실 경우 치명적일 수 있다.

성폭력 없는 학교만들기

- ▶ 자신의 생각과 감정에 대한 의사표현을 분명히 하자.
- ▶ 상대방의 생각과 감정을 존중하고 있는 그대로 수용하자.
- ▶ 성적인 수치심을 느꼈을 때 당당하게 문제를 제기하자.
- ▶ 성에 대해 이야기하는 것이 부끄러운 일이 아님을 알자.
- ▶ 성에 대한 정확한 정보를 알자.
- ▶ 성 관련 문제가 생겼을 때 보건실, 상담실 등 도움 받을 수 있는 기관이 있음을 알자.
- ▶ 자신도 모르게 성폭력 가해자가 될 수 있으므로 말과 행동을 신중히 하자. (장난과 폭력 구분하기)
- ▶ 포르노 음란물에 대한 비판적 사고력을 키우자.
- ▶ 남녀 모두 존중 받아야 할 인격체임을 알자.
- ▶ 주변에 피해자가 있을 때 도와줄 수 있는 방법을 알아두자.

보건행사

★2,3학년 신체검사: 4월 18일(월)-2학년, 4월 19일(화)-3학년

★2학년 구강검사: 4월 19일(화)

★건강검진: 고등학교 1학년 학생 전체- 6월 말까지 건강검진 빠짐없이 완료

☺ 보건소식은 학교홈페이지→바로가기→<보건실>에서 다시 볼 수 있습니다.☺