



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학교보건소식

제 2023- 18호

발행인 : 호남제일고등학교장

편집인 : 보건교사

발행일 : 2023년 4월 봄철호

세계 보건의 날

4월 7일은 제51회 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.

국민의 보건 의식을 향상시키고 보건의료 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위하여 제정한 국가기념일입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. 건강에 대한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.



카페인 음료 청소년에게 독

시험 기간만 되면 카페인 음료는 학생들의 필수템이 되곤 한다. 카페인 음료로 잠을 떨칠 수는 있지만, 무분별한 섭취는 성장기 학생들에게 심각한 영향을 준다.

카페인은 적당량 섭취하면 진통 효과, 충치 예방, 입냄새 제거, 주의력 및 운동능력 향상 등의 장점도 있지만 과다 섭취 시 불안하고 예민해진다는 미국 존스홉킨스 의과대학의 연구 결과가 있다. 매일 커피를 마시면 수면 주기가 바뀌어 수면의 질을 방해하고 수면 도중 자주 깨며, 특히 고카페인의 경우 뇌를 각성시켜 불면증, 두통, 행동 불안, 정서장애, 심박동수 증가, 두근거림, 혈압상승 등 성장에 문제를 일으킬 수 있다.



* 청소년 카페인 하루 권고량은 125mg(체중 50kg 기준)
(식품의약품안전처)

- 초콜릿 9조각: 120mg
- 아메리카노 1잔당: 150mg
- 커피 우유 200ml: 84mg

봄철 알레르기 예방

1

아름다운 자연이 깨어나는 "봄"이 다가옵니다. 하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은 않을 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알레르기가 더 심해지기 때문입니다.



알레르기 증가

2

알레르기 비염

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈주의 가려움증, 코막힘의 주요증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있어요.



마스크 착용



물 자주 마시기

외출시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.

3

알레르기 결막염

눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.



인공눈물 사용, 눈 주위 냉찜질하기



깨끗하게 손 씻기

더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요~!

4

아토피 피부염

주로 유아에게서 흔히 나타나고, 성인까지 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한 가려움을 동반해요.



우유, 달걀흰자 피하기



미지근한 물로 목욕하기

피부염을 악화시키는 우유나 달걀 흰자를 피하고, 부드러운 소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해 미지근한 물로 목욕하고 저자극성 비누나 아토피 전용 세정제를 사용하는 것도 좋아요.

온라인(채팅방, SNS 등) 성희롱 - 디지털 성범죄

디지털 성범죄는 개인 간 사소한 문제가 아닌 성폭력이며, 장난이나 호기심, 친근감이라 해도 **현행법으로 처벌되고 있는 명백한 범죄(성폭력, 모욕죄, 명예훼손 등)**

불법 촬영	유통, 공유
옷 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 벗은 몸, 용변 보는 행위, 성행위 등을 찍는 것	웹하드, 포르노 사이트, SNS 등의 사업자 및 해당 사이트의 이용자
비동의 유포, 재유포	유포 협박
내가 찍지 않은 것이라도 웹하드, 포르노 사이트, SNS, 단체 채팅방 등에 유포	가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 금전을 요구하는 협박 등
사진 합성	성적 괴롭힘
피해자의 일상 사진을 성적 인 사진과 합성 후 유포	사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등 언행

단톡방이나 SNS, 온라인 커뮤니티 등에서 불특정 다수 또는 특정인에 대해 성적 발언 등의 성희롱이 요즘 중·고·대학생들 사이에서 가장 많이 증가

디지털 성범죄 피해 및 삭제 상담(신고112,117)
www.women1366.kr/stopsds

성매매는 성 인권 침해 범죄행위

1. 성매매는 성차별 구조에서 발생하는 성 인권 침해
 내가 돈을 주고 사면 내 것이라는 개인 선택의 문제가 아닌, 돈으로 남성이 여성의 성을, 여성이 남성의 성을 쉽게 살 수 있고 그 해당 성에게 함부로 해도 된다는 성에 대한 차별에서 비롯된 인권침해이다.

2. 성매매는 범죄행위

성매매처벌법에 따르면 성매매란 ‘불특정인을 상대로 금품 그 밖의 재산상의 이익을 수수·약속하고’ ‘성교 및 구강·항문 등 신체의 일부 또는 도구를 이용한 (유사)성교행위’로 정의한다. 따라서 다음의 행위는 처벌.

- ① 선불금 등의 금품이나 재산상의 이익을 제공, 약속하고 하는 성교나 유사 성교행위
- ② 성매매를 알선·권유·유인하거나 또는 강요하고, 장소를 제공하거나 대상자를 모집, 이동, 은닉하는 업주, 포주 등의 성매매 알선행위
- ③ 성행위 등 음란한 내용을 표현하는 사진·영상물 등의 촬영 대상으로 삼거나 이를 알선하는 행위
- ④ 청소년의 몸과 성적 행위를 얻기 위해 돈뿐만 아니라 음식, 잠자리, 재화 등을 제공하는 행위
- ⑤ 해외 성매매, 인터넷 성매매도 현행법으로 처벌

약물 오남용 예방 교육

아스피린



비스테로이드 소염진통제 (ex. 부X펜 트리X펜 덱X피드)



해열진통제 (ex. 타이X놀 펜X 게X린)



스테로이드제(뼈주사, 피부약 등)



세계 청소년 정신건강의 날

4월 23일은 국제소아청소년정신의학회에서 세계 유아·아동·청소년 정신건강의 날(WICAMHD)로 선포한 날이다. 전 세계 인구의 3분의 1은 어린이와 청소년이 차지하고 있다. 유년기와 청소년기는 한 사람의 토대를 이루는 시기로 성장, 학습과 자유로운 탐험을 펼칠 때다. 그러나 전 세계 어린이와 청소년 가운데 상당수는 트라우마와 위기로 인해 고통을 받고 있다. 이는 일생 동안 정신적, 육체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인됐다. 연구에 따르면, 대부분의 정신 질환은 소아 및 청소년기(25세 이전)에 발병하며, 정신 질환 및 물질 중독 장애 보정 수명의 4분의 1이 청소년기에 발생하는 것으로 나타났다.



▶ 정신건강 향상을 위한 전략 5가지

- ▶ 낙천적으로 생각하기
- ▶ 감사하는 마음 갖기
- ▶ 사교성 기르기
- ▶ 자원봉사 참여하기
- ▶ 목적 찾기