



5월 보건소식

남원용성중학교
주 소 : 남원시 춘향로 73
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734



5월은 가정의 달입니다.

어린이날, 어버이날이 있는 5월은 따뜻한 한 가정의 달입니다. 가족과 그때그때 따뜻한 눈길, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓으로 표현해야 그 사랑이 잘 전달됩니다. 요즘 일교차가 큰 날씨가 반복되고 있어 감기예방 및 감염병예방 등 건강관리에 더 많은 관심이 필요한 때입니다. 날씨가 따뜻해 활동이 많은 달이므로 얼굴, 손, 발을 비누로 깨끗이 씻는 습관을 생활화 합시다.

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 해가 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 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 잦은 기침과 가래가 생기며 호흡기 질환에 쉽게 이환됨
- 입에서 악취가 남(가글, 양치질로 없어지지 않음)

체험학습 시 응급처치 방법

- 잔디나 풀밭에 앉거나 눕지 않습니다.
- 발에 쓰이면 침을 제거하고(카드 활용) 냉찜질을 하거나 약을 바릅니다. 호흡곤란, 현기증이 있으면 '벌독 알레르기' 이므로 즉시 병원에 갑니다.
- 피부에 상처가 생기면 이물질이 묻었을 때는 물에 깨끗이 씻고, 소독약을 바릅니다.
- 코피가 날 때 머리를 약간 앞으로 숙이고 코 양쪽을 10분 정도 눌러줍니다.
- 눈에 이물질이 들어갔을 때 깨끗한 물로 씻어 줍니다. 눈을 비비지 말고 충혈, 통증, 시력 이상이 있으면 즉시 병원에 갑니다.
- 빠였을 때 냉찜질하고 파스나 탄력붕대로 감습니다. 통증이 심하거나 움직이지 못 할 때는 병원에 갑니다.



소중한 나

여러분 모두는 부모님의 사랑과 정성으로 태어난 소중한 생명입니다. 그런데 얼마나 자신을 사랑하고 있나요?

자신을 사랑하는 사람들은 친구들과도 잘 지내며 어떤 어려움이 와도 자신감을 가지고 최선을 다하여 극복해나가는 힘을 가진답니다. 바로 **자아 존중감**이라고 합니다.

오늘부터 자기 자신에게 사랑과 칭찬의 언어를 많이 해 주세요. 내가 나를 칭찬하지 않는데 누가 날 칭찬하겠어요? 내가 날 사랑해야 다른 사람도 날 귀하게 여긴답니다.

남원용성중 친구들! 오늘 부터 매일 자신에게 말해주세요.

<출처 : 조선엠버스 심리이야기>

자존심
남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

자존감
자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

◇ 자존감 높이는 방법

- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
- 남과 비교하지 않기
- 자기 장점 칭찬하기
- 실패 때 자기 탓 말고 격려하기



봄에 유행하는 A형 간염

한낮 기온이 영상 10℃를 웃도는 포근한 날씨, 이 시기에는 'A형 간염' 예방에 특히 신경 써야 합니다. A형 간염은 특히 3~5월에 발생 빈도가 높아 봄철에 주의가 필요합니다.

■ **원 인** = 바이러스에 의해 발생

(오염된 음식, 물 등 섭취 시 발생)

■ **잠복기** = 2~4주의 잠복기를 거친 후 증상이 나타남

■ **증 상** = 발열, 두통, 근육통, 피로감, 초기 감기증상과 비슷), 황달, 짙은 소변

■ **전 염** = 증상 발현 2주전부터 발현 후 8일 까지 전염력이 높아 위생에 특별한 주의가 필요

■ **치 료** = 건강한 사람은 대부분 별다른 치료 없이 자연적으로 회복 되나 음주자, 고령, 면역력저하자는 드물게는 사망할 수도 있음.

■ **예 방**

= 85℃이상에서 1분만 가열하여도 없어지므로 물은 끓여서 음식은 충분히 익혀서, 과일은 껍질을 벗겨서 먹는다.

= 백신 예방접종

= 외출 후, 식사 전 손씻기 철저



[출처: 서울성모병원]

일본뇌염 주의

기온이 올라가면서 모기가 점차 기승을 부리는 계절이 찾아왔습니다.

4월부터 10월까지의 모기의 활동이 활발한 시기입니다.

■ **일본뇌염의 예방법**

1. 예방을 위해 가정에서는 모기장 또는 방충망을 사용, 야간 활동 자제
2. 야외활동이 불가피한 경우에는 긴팔, 긴 바지를 착용
3. 일본뇌염 예방접종 대상이 되는 **생후 12개월, 만12세 아동은 표준 일정에 맞추어 예방접종 완료**

웃으면 웃을수록 건강해진다.

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



건강한 체중 관리

전 세계적으로 소아비만은 매년 빈도가 증가하고 있습니다. 소아시기의 비만은 성인 시기까지 이어지는 경우가 많고, 소아 시기에 비만이 발생하면 심리 사회적 영향을 미쳐 소아청소년 시기에 얻어야 할 자기 존중감 등이 결여되기도 합니다. 때문에 건강한 체중을 유지할 수 있도록 지속적인 노력이 필요합니다.

■ **비만의 원인**

1. 활동량에 비해 많이 먹는다.
2. 운동을 거의 하지 않는다.
3. 높이 않은 곳도 엘리베이터를 탄다.
4. 육식을 선호하며 채소는 먹지 않는다.
5. 가까운 거리도 차를 타고 다닌다.
6. 튀기고, 단 음식, 패스트푸드를 좋아한다.
7. TV, 컴퓨터, 비디오를 보면서 음식을 먹는다.
8. 불안하고 우울하면 음식섭취로 스트레스를 푼다.



■ **일상생활에서의 운동 습관**



1. 가능한 많이 걷는다.
2. 엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.
3. 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
4. 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.
5. 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.
6. 하루에 적어도 30-60분 정도 유산소운동을 한다.
7. 식사 후 가벼운 걷기운동을 한다.

가정에서의 성폭력 예방교육

무조건적으로 아이들에게 '소리쳐라' '낯선 사람을 조심 하라' 등의 예방수칙을 강조하다 보면 자칫 아이들이 피해를 당했을 때 자기 잘못이라는 죄책감과 수치심에 사로잡힐 수 있습니다. 성폭력 예방교육은 문제 상황에서 아이가 어떻게 할 것인가를 가르치는 것이기도 하지만, **매사에 스스로 판단할 수 있는 능력을 길러 주는 것**으로 갈등 상황에서의 선택능력을 길러주는 것이 매우 중요합니다.

과도하게 '성폭력'이라는 주제에 대해서만 강조하여 주의 시키거나 아이의 관심을 끌기보다는, **평소에 아이와 많은 시간을 보내면서, 일상생활 속에서 경험하고 느끼는 감정이나 생각 하는 것 등에 대해 서로 이야기하는 시간을 갖는 것이 기본적으로 중요합니다.** 그래야만, 만일 아이에게 쉽게 말 못할 고민이 생겼든지 어려움이 생겼을 경우, 혼자서 고민하는 시간을 줄이면서 **부모에게 털어놓을 수 있을 것**이기 때문입니다.