



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 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 합니다.

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 밀리는 친구가 진정한 친구입니다.
흡연하는 친구를 구해주는 좋은 친구가 되세요.

🌸 흡연육구에 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 '별독 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, 시력이상 있으면 즉시 병원에 갑니다.
- **삐었을 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 존중감이라고 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.