



4월 보건소식

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



4월 7일은 세계보건의 날

매년 4월 7일은 세계보건의 날입니다. 이와 관련하여 세계보건기구 소식을 알립니다. 세계보건기구가 '2019년 세계 건강 10대 위협'을 발표했습니다. WHO가 꼽은 10가지 위협은 아래와 같습니다.

1. 대기오염과 기후변화
2. 비전염성 질병
3. 전지구적 유행성 독감
4. 가뭄·기아·전쟁 등 취약한 환경
5. 약물에 내성을 가진 슈퍼 박테리아
6. 에볼라 등 고위험 병원균
7. 1차 보건기관의 미비
8. 백신 기피
9. Dengue열
10. 인체면역결핍바이러스(HIV)



WHO가 가장 큰 건강의 위협으로 꼽은 요소는 **대기오염**입니다. 세계 인구 10중 9명이 매일 오염된 공기를 호흡하고 있으며, 대기오염으로 인한 질병으로 매년 700만명이 조기 사망할 수도 있다고 밝혔습니다. 사망자의 90%는 저소득 및 중간 소득 국가에서 발생한다고 분석했습니다. WHO는 또 대기오염의 원인이 기후변화라면 2030~2050년 사이에는 기후변화로 연간 25만명이 추가로 사망할 것으로 예상했습니다.

WHO는 또 최근 백신 접종을 거부하는 현상을 우려하며 '백신은 매년 200~300만명의 사망자를 예방한다.'고 강조하면서 예방 접종이 확대될 경우 150만명이 추가로 질병을 피할 수 있다고 밝혔습니다.

이밖에 항생제 남용으로 인해 내성을 지닌 슈퍼박테리아의 출현, (당뇨, 암, 심장마비 등)비전염성 질병, 에볼라 등 고위험 병원균의 확산, 취약한 1차 보건, Dengue열, HIV바이러스도 인류건강을 위협하는 요소로 꼽았습니다.

<출처: HUFFPOST, www.who.int>



또래 성폭력 예방

'영혼의 살인'이라 불리는 성폭력은 남녀 및 나이를 불문하고 신체적, 정신적으로 커다란 후유증을 남길 수 있기에 예방의 중요성이 더욱 강조되고 있습니다. 또한 친구간의 가벼운 장난이 성폭력이 될 수 있다는 작지만 중요한 사실을 간과하는 경

우가 많습니다.

이에 학교에서 같이 생활하고 있는 **내 친구와의 관계에서 일어날 수도 있는 또래 성폭력** 예방에 대해 알아보하고자 합니다.

[예시 상황]

친구 간 성희롱	장난문자,전화	언어 성폭력
영덩이치기, 동침	성적인 놀림	화장실에서 쳐다보기
음흉한 눈빛	체육복 갈아입을 때 훑어보기	성추행

⇒ 우리가 학교생활을 하면서 친구들과 했던 상황들이 있었나요?

'에이, 이건 우리들이 친하기 때문에 가끔씩 하는 장난이잖아요'라고 생각했나요?

아님, 자신 있게 '선생님, 이건 성폭력이예요!' 하고 생각했나요? 아님, '아 모르겠다' 생각했나요?

⇒ 이건 우리가 장난처럼 무심코 행하고 있는 또 하나의 학교폭력인 '**또래성폭력**'입니다. 성폭력과 유사한 행동이라도 의심스럽다면 반드시 선생님들께 말씀드리고 도움을 받는 것이 필요합니다.

⇒ 흔한 장난처럼 생각되는 동생들이나 친구들에게 치마 들추기, 바지 내리기, 가슴 만지기, 화장실 엿보기, 향문 찌르기(동침), **야한 사진과 책을 퍼뜨리기(책, 휴대폰 사진 포함)**, 치마 속 보기 등의 행동은 하지 않아야 합니다.

아무리 재미있는 장난이라도 상대방이 싫어하면 하지 맙시다. 이런 행동도 "**성폭력**"입니다.

"자신도 모르게 성희롱(성폭력) **가해자**가 될 수 있어요"



카페인 음료의 위험성

시험공부 잠 깨려 ...
옆에 재어놓고 마시기도 ...

중학교 3학년인 김군(15)은 작년 9월 인터넷에서 수입산 에너지 음료 10캔을 구입했다. '시험 기간이 나 운동하실 때 드시면 좋다'는 판매자의 말에 호기심이 생긴 것이다. 시험 기간 하루 평균 이 음료 2캔(473mL)을 마시고 독서실 자판기에서 핫식스·레드불 같은 음료도 1~2캔씩 먹으며 잠을 쫓았다. 김군이 하루에 섭취한 카페인 **390~452mg** 정도였다. 커피전문점 아메리카노 한 잔(355mL)에 든 카페인(149.6mg)보다 2~3배 많은 양을 마신 셈이다.

전문가들은 카페인을 마시면 우리 몸을 긴장시키는 교감신경을 자극해 다음과 같은 부작용을 일으킨다고 말한다.

- ① **뇌를 각성시켜 불안, 행동·정서장애, 불면증** 등을 유발한다.
- ② 심장을 빨리 뛰게 해 **가슴 두근거림 현상**이 나타난다.
- ③ **혈압을 상승시켜 두통, 어지러움** 등이 나타날 수 있고, 소화기관이 제대로 작동하지 못하게 해 **식욕부진 같은 부작용**도 일으킨다.

에너지 음료는 피로회복에 탁월한 효과가 있다고 광고하고 있지만, **고카페인 음료로, 많이 마실 경우 치명적일 수 있다.**



학교는 절대금연구역

● 학교는 절대금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교방문객은 물론, 공휴일 학교운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.

N **SMOKING**

우리학교 금연구역
우리몸도 금연구역

금연구역에서 흡연하는 경우, **10만원 이하의 과태료**가 부과됩니다. (국민건강증진법제34조)



봄철 감염병 및 예방수칙

감염병	특징
홍역 (measles)	급성 열성 발진성 질환 발진: 머리→얼굴→목→팔→몸통 순
유행성이하선염 (Mumps)	급성 열성 질환 침샘(주로 이하선) 종창, 동통, 부종
풍진 (Rubella)	급성 열성 질환 발진(얼굴→몸통), 임신초기여성 조산(기형아 출산)
파상풍 (Tetanus)	파상풍균에 의한 급성 중독성 질환 입주위 근육의 수축으로 인한 개구불능으로 시작 경직에 따른 통증 동반 흙, 먼지, 동물의 대변 등에 포함된 파상풍의 포자가 피부의 상처를 통해 침투하여 전파됨.
성홍열 (Scarlet fever)	연쇄구균의 발열성 외독소에 의한 급성 열성 질환 발진: 목·겨드랑이·사타구니→몸통·사지
수두 (Chickenpox)	급성 발진성 질환 발열→발진→구진→가피→딱지로 진행 발진: 몸통→얼굴과 사지 수포 매우 가려움.

자신과 가족 그리고

이웃을 각종 병균으로부터 지킵시다.

기침 예절

- 1 기침이나 재채기를 할 때는 휴지로 입과 코를 가리고 하세요.
- 2 휴지가 없으세요? 그럼, 소매로 가리고 하세요.
- 3 가급적 마스크를 착용하십시오.
- 4 얼굴이 함유된 손소독제를 이용하세요.
- 5 흐르는 따뜻한 물에 비누로 20초간 씻으세요.

<출처: 질병관리본부, 교육부 학생건강정보센터>