

7,8월 통합 보건소식

부모님과 함께하는 성교육	머릿니를 예방해요.
<p>성폭력이란 내가 싫다는데도 누군가가 억지로 나의 몸을 만지거나, 옷을 벗기거나 또는 자신의 몸을 만져달라고 하는 등의 바르지 못한 행동을 하는 것을 말합니다. 성폭력 피해를 예방하려면 어떻게 해야 할까요?</p> <p>가. 상황별 성폭력 예방법</p> <p>① 길을 묻거나 모르는 사람이 도와달라고 하면서 유인하는 경우</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 그 자리를 피한다. <input type="checkbox"/> “제가 지금 바빠서요” <input type="checkbox"/> “저 어제 이사 와서 잘 몰라요” <input type="checkbox"/> “어른들께 물어보세요” <p>② 차에 태워준다고 하면서 접근하는 경우</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 차에 가까이 가지 않는다. <input type="checkbox"/> 주변사람에게 도움을 요청한다. <input type="checkbox"/> 못 들은 척 가던 길을 간다. <input type="checkbox"/> “다이어트 중이라 걸어야 해요” <p>③ 누군가가 내 몸을 만지는 경우</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 강하고 단호하게 말한다. <input type="checkbox"/> “만지지 마세요” “싫어요” “손 치워 주세요” <input type="checkbox"/> “엄마에게 말씀드리겠어요” <p>나. 부모님께서서는...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 자신이 싫은 것은 남도 싫은 것이라는 사실을 분명하게 이해시켜주세요. <input type="checkbox"/> <u>방학동안 학원이나 학교를 오고 갈 때는 친구와 꼭 짝을 지어 다니고, 혼자 학교 운동장이나 놀이터에서 놀지 않도록 지도해주세요.</u> <input type="checkbox"/> 어른이 싫은 행동을 할 때는 참고 있지만 말고, 분명히 큰소리로 단호하게 의사표현을 하도록 연습시켜 주세요. 성폭력 가해자는 잘 아는 사람이 훨씬 많습니다. <input type="checkbox"/> 이상한 일이 생기면 아이가 이야기를 할 수 있도록 평상시 대화를 자주 나누세요. 	<p>Q1. 머릿니를 예방하려면 어떻게 해야 하나요? 머리를 자주 감습니다. 특히 운동 및 야외활동 후 귀가 시에는 옷을 꼭 세탁하고, 샤워나 목욕을 합니다. 집이나 교실은 진공청소기 등으로 꼼꼼하게 잔류 머리카락이 남지 않도록 청소합니다.</p> <p>Q2. 친구와 머리를 맞대고 운동하거나 놀아도 옮나요? 예. 머리를 맞대고 놀거나, 머리를 비비는 행동은 옮을 수 있으니 주의를 해야 합니다.</p> <p>Q3. 머릿니가 심각한 질환을 유발합니까? 머릿니는 심각한 질환이 아닙니다. 다만 머릿니는 두피를 물어서 흡혈하므로 출혈과 가려움증을 동반한 피부병을 유발할 수 있습니다.</p> <p>Q4. 머릿니에 감염되었을 경우 어떻게 조치해야 합니까? 가까운 병의원을 방문하여 치료를 받으시고, 감염환자의 베개, 모자 등은 뜨거운 물에 세탁 후 건조 (54.4도 이상에서 5분 이상 노출 시 사멸)시킵니다. 진공청소기 등으로 꼼꼼히 가구와 방안의 잔류 머리카락 제거를 통해 머릿니의 전파를 예방합니다.</p> <p>Q5. 머릿니 관리 시 주의사항은 무엇인가요? 머릿니는 감염된 사람의 머리카락에 닿았을 때 수건이나 다른 물건을 공유함으로써 확산될 수 있습니다. 어린이는 수건, 머리빗 및 이와 유사한 물건을 공유하지 않도록 배워야 합니다. 또한 머릿니약을 바른 후 1~2일 이내 수영을 하거나 머리를 감으면 치료의 효과가 떨어질 수 있으므로 치료법에 따라야 합니다.</p> <p>Q6. 어떻게 치료하나요?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 물리적 치료 : 머릿니의 성충과 알(서캐)을 몸에서 제거 • 약물 치료 : Pyrethrins과 piperonyl butoxide 또는 Lindane shampoo를 머리에 도포, 서캐는 없애지 못하므로 1주일 간격으로 재치료 시행

알고 계시나요?

담배 한 개비에 숨겨진 아픔

☑ **심혈관계 질환** 담배의 독성물질은 심장에 혈액을 공급하는 혈관을 좁게 만듭니다. 이로 인해 동맥경화, 부정맥, 심근경색증, 심장마비, 협심증 등 심혈관계 질환의 발병률을 높입니다.

☑ 고혈압 질환

담배를 한 모금 빨아들이는 순간부터 혈압은 올라갑니다. 니코틴이 뇌에 전달되면 아드레날린이 분비되어 혈관이 수축되고, 인체에 수분을 축적시키는 항이노호르몬도 분비되어 고혈압을 유발합니다.



☑ **호흡기 질환** 담배연기가 기관지를 자극하여 염증을 일으킵니다. 기침을 유발하고, 기관지벽을 두껍게 해 호흡기능을 약화시킵니다. 흡연자의 만성폐쇄성폐질환 발생은 비흡연자 대비 약 25배나 높습니다.

☑ **당뇨 질환** 담배는 혈당을 조절하는 인슐린의 활용기능을 떨어뜨립니다. 미국의사협회지에 발표된 한 연구결과에서는 흡연자는 비흡연자 대비 당뇨병 발병률이 평균 44%나 높다고 경고했습니다.

☑ **각종 암** 담배 성분 중 40가지 이상이 발암물질입니다. 흡연자는 비흡연자 대비 폐암, 구강암, 위암, 췌장암 등 대부분의 암 발병률이 월등히 높은 것으로 나타났습니다.

(출처 / 한국건강관리협회)

방학 전 건강 점검 계획 세우기

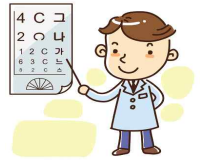
❖ 학교에서 실시한 검사 결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못 갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요? 그렇다면 여름방학을 이용하여 진료를 받아보세요. 방학 전에 미리 계획을 세워도 좋을 것 같습니다.

▪ **시력검사 결과** : 한쪽 눈이라도 **0.7이하인** 아동
▪ **구강검진 결과** : 충치, 실런트(치아 홈 메우기), 요교정 등은 치과에서 치료 및 상담 받기를 권합니다.

▪ **소변검사 결과** : 잠혈, 요단백, 뇨당이 나온 경우

▪ **비염·축농증·편도선염·중이염** 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.

▪ **반복되는 증상이나 통증**(두통, 복통 등)이 있었던 아동은 방학 때 병원 진료를 받아보세요.



유형성각결막염 감염예방 수칙



01

올바른 손씻기 생활화
흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



02

눈을 만지거나 비비지 않기



03

수건이나 베개, 담요, 안약, 화장품 등
개인 소지품을 다른 사람과 공유하지 않기



04

증상이 있는 동안
수영장 및 목욕탕 등을 방문하지 않기

상하초 보건실

건강소식

Hello

❖ 구강검진, 시력검사(한쪽이라도 0.7이하의 시력), 소변검사 등 재검진 및 치료가 필요한 학생은 병의원을 방문하여 관리하여 주시기 바랍니다.

❖ 머릿니 감염은 온 가족이 함께 치료해야 완전히 치료할 수 있습니다. 아이들의 머리를 수시로 살펴주시고 머리를 자주 감고 잘 말릴 수 있도록 부모님들이 관심 부탁드립니다. 머리를 자주 감는 것만으로도 예방효과가 있습니다.

2018. 7. 2.

상 하 초 등 학 교 장