

키움·나눔으로 더불어
행복한 순창중앙교육

보건소식

순창중앙초등학교

[교무실] ☎ 653-2524

[보건실] ☎ 650-2515

2020년 1월 코로나의 존재를 알게 되고 사회적 거리두기를 시작한 지 752일만에 거리두기가 해제되었습니다. 학교현장에서도 조금씩 변화가 있기는 하지만 여전히 방역수칙은 현행대로 유지가 됩니다. 자세한 내용은 다시 안내드리도록 하겠습니다.

봄철 알레르기 질환

✧꽃가루 알레르기

- 꽃가루가 많이 날릴 때에는 실외 활동을 줄인다.
- 꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 삼간다.
- 외출 시 안경과 마스크를 착용 하도록 한다.
- 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.
- 낮 시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한번 정도 창문을 열어 환기시키도록 한다.
- 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.

✧아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 비누 목욕은 2~3일 한번, 때는 밀지 않는다.
- 보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후 3분 안에 바른다.
- 순면소재의 옷을 입어야 한다.
- 적절한 실내온도와 습도를 유지해야 한다.
- 가급적 땀이 나는 행동을 하지 않고 땀은 즉시 닦는다.
- 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.

✧천식 및 알러지성 비염

- 반드시 금연하고 담배연기도 마시지 않는다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
- 실내는 청결하게 유지한다.
- 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용한다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀둔다
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.
- 미세먼지 높은 날은 주의를 기울여 행동합니다.



장시간 실외활동 자제



외출 시 식약처에서
인정한 보건용마스크 착용



외출 후
손, 얼굴 깨끗이 씻기



충분한 수분섭취



과일, 채소 등
충분히 씻어 먹기



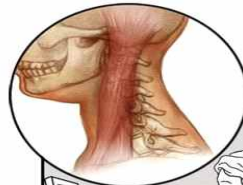
창문을 닫아 외부의
미세먼지 유입을 차단

디지털 피로증후군

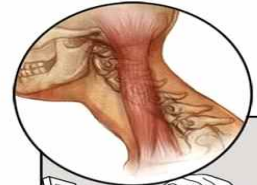
디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상으로 **안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털 치매증후군** 등이 있다.

특히, 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간이 많아져서 **목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증**이 생기는 '**거북목증후군**'이 생기기 쉽다.

정상목과 거북목 비교



정상목



거북목

□ 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록
5. 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기
7. 자세 자주 바꾸기

디지털 성폭력 대응법

▶ "나"의 안전 확인

(스마트폰 해킹 당하는 상황이면 **GPS를 끄**)

▶ 사진을 요구한다면 사진 전송을 **중단**하고 **도움 요청**

▶ 경찰, 지원 단체 활동가에게 문의

▶ 수사 **증거 수집**

(가해자의 문자, 통화기록, 대화한 어플리케이션)

《증거 남기는 방법》

▶ 문제 사이트의 링크, 주소, 채팅시간, 게시글, 영상, 사진파일 캡처

▶ 삭제 요청한 증거 캡처

(삭제되지 않을 시 서비스 제공자에게 책임을 물을 수 있다.)

▶ 채팅 어플의 메인 파일과 서버저장 파일을 통째로 캡처

성조숙증에 대하여

또래보다 키 큰 아이, 크는 속도를 체크 하라!

성조숙증은 또래에 비해 사춘기가 빨리 시작되는 경우로 여아의 경우는 만 8세, 남아는 만 9세 이전에 사춘기가 시작된다고 한다. 사춘기의 시작과 함께 남아는 고환의 용적이 4cc 이상(어른 엄지손톱 정도 크기), 여아는 가슴에 몽우리가 잡힌다면 사춘기가 시작된 것으로 볼 수 있다.

▶성인이 되었을 때 평균 키에 미치지 못하는 경우가 다반사!

성호르몬은 2차 성징을 유도하고 성장판을 자극하여 또래보다 키가 빨리 크는 경향이 있지만 성장판이 일찍 닫혀 조기에 성장이 끝난다. 결국 성인이 되었을 때에는 평균 키에 미치지 못하는 경우가 많다.

▶크는 속도를 정기적으로 체크하는 것이 필요!

현재 키가 또래보다 크다고 해서 모두가 성조숙증인 것은 아니다. 만약 성장 속도가 최근에 급격히 빨라졌다면 이는 성조숙증을 의심해 볼 수 있는 대표적인 신호이다.

▶여아의 초경 나이, 점차 감소 추세

여아의 초경 나이가 점차 감소하여 최근에는 12.6세까지 앞당겨졌다는 보고가 있다. 전문가들은 환경이나 식생활의 급격한 변화가 성조숙증을 유발하는 것으로 추정하였으며 대표적으로 비만세포 호르몬, 플라스틱 등 환경호르몬, 약품이나 화장품, 유전적인 요인, 운동 부족, 스트레스 등도 성조숙증 유발에 영향을 줄 수 있다.

▶사춘기 지연 주사, 부작용 적어~

대부분의 아이들은 중추성 성조숙증인데 치료를 위해 사춘기 지연 주사를 4주~12주 간격으로 처방받게 된다. 이는 성장판이 빨리 닫히는 것을 방지하여 키가 꾸준히 오를 기간을 늘려주는 도움을 준다.

▶비만 관리가 성조숙증 예방의 첫걸음

비만관리가 무엇보다 중요하며 아이가 일회용 용기나 플라스틱, 성인용 화장품 등에 노출되지 않도록 한다. 또한 검증되지 않은 건강보조식품들은 함부로 먹이지 말고 반드시 전문의와 상담 후 섭취 여부를 결정해야 한다.

결론적으로 아이가 균형 잡힌 식사를 적당량 섭취하여 비만을 예방할 수 있도록 해야 한다. 또한 하루 30분 이상의 유산소 운동과 규칙적인 수면 습관은 성장호르몬 분비를 촉진시켜 아이의 성장에 도움을 준다. <출처:고려대 건강칼럼>

살롱달롱 보건퀴즈

보건퀴즈는 보건실 앞에 놓을게요. 보건신문을 자세히 읽어보면 정답이 다 보입니다. 5월 4일(수)까지 보건실 응모함에 넣어주세요. 1학년은 부모님과 함께 풀어요.

아침 식사의 중요성

□ 아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕 저하, 수업 시간 집중력 저하를 보인다.
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹게 되어 소화가 잘 안되고, 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ④ 변비의 원인이 된다.
결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문이다.
- ⑤ 빈혈의 원인이 된다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 기분이 나빠진다.
아침밥을 거르면 식욕 전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정 상태가 지속된다.

□ 아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.
- ② 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.
- ③ 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.

학부모와 함께하는 양성평등 교육

□ 양성평등이란?

성이 다르다는 이유만으로 차별이 있어서는 안 된다는 것입니다. 특정 성(性)에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 갖지 않고 동등하게 대우하여 똑같은 참여 기회를 주어, 똑같은 권리와 이익을 누릴 수 있는 것입니다.

□ 성 고정관념이란?

남자와 여자의 능력, 특성, 사회적 역할 등에 대해 고정적으로 가지고 있는 생각을 말합니다. 예를 들면, 남자는 중요하고 씩씩하고 용기 있고 활기찬 일을 하고, 여자는 얌전하고 정숙하고 섬세한 일을 해야 한다.

□ 성차별의 예

생각이나 행동에서 여자와 남자를 공평하지 않게 대우하거나 성을 차별하여 불이익을 주는 것을 말합니다. 예를 들면,

1. 남자는 돈을 벌기 때문에 집안일을 안 해도 된다.
2. 남자는 여자들보다 강해야 하기 때문에 슬퍼도 울면 안 된다.

□ 양성평등 실천하기

1. 상대방을 존중해야 합니다.
- 타인에 대한 배려는 곧 나에 대한 배려입니다.
2. "여자답게", "남자답게" 라는 말을 쓰지 말아야 합니다.
- 이러한 말들은 성차별적인 말입니다.
3. 남자 일과 여자 일을 구분하지 말아야 합니다.
- 일을 구분할 때는 남자와 여자가 아니라 적성과 능력에 따라 나뉘어야 합니다.