



사랑 속에서
바르고
즐거움
자라는 어린이

2024년 5월 보건소식지

- 펴낸이: 교장 한 옥 희
- 살핀이: 교감 조 영 화
- 엮은이: 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실

5월 31일 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.

흡연의 해로움

담배를 자꾸 피우게 만드는 **니코틴**, 암을 생기게 하는 **타르**,
콜록콜록 숨을 잘 쉬지 못하게 하는 **일산화탄소**,
손톱의 매니큐어를 지울 때 사용하는 **아세톤**,
벌레를 죽일 때 사용하는 **청산가리**, **나프탈렌** 등의
위험한 성분들이 **4,000**여가지나 있어요.

담배는 우리 몸에 나빠요!



흡연으로 인한 청소년 건강문제

■ 피부문제

혈관을 수축시켜 산소, 영양분 전달을 방해, 피부의
발적 및 주름 생성을 유발

■ 운동 능력 감소 및 상해 위험성 증가

혈액순환 감소로 숨이 참, 빠른 심장 박동으로 운동
능력이 떨어짐

■ 상처 낫을 경우 회복이 늦어짐

단백질 생산 능력에 영향 / 인대 부위 손상시 회복 지연

■ 입냄새

할리토시스라는 특유의 입냄새를 풍겨 불쾌감 유발
흡연자의 옷, 머리, 소지품에서 불쾌한 냄새

청소년을 유혹하는 전자담배

- 샤프심통 크기로 한 손에 잡히거나 USB모양, 화장품 모양으로 만들어 민트 등 여러 가지 맛을 추가하여 청소년을 유혹하고 있습니다.
- 전자담배도 담배! 전자담배 사용은 **니코틴 중독 위험성**을 증가시키고 **청소년 뇌 발달 저해**, **집중력저하**, **감정조절과 충동 조절 어려움**, **학업에 지장을 주며** 향후 일반담배를 사용할 가능성이 높아지는 등 문제점이 많습니다.
- 전자담배 기기장치류는 청소년 유해물건으로 청소년 대상판매 금지 제품입니다.

어린이들의 간접흡연 피해

- **간접흡연**: 내가 직접 담배를 피지 않더라도 흡연자가 내뿜는 담배연기와 담배가 타면서 나오는 연기를 내가 마시는 것
- 성장에 영향을 주어서 **키가 잘 자라지 않습니다.**
- **급성 호흡기 질환** 감염률이 5.7배 높아집니다.
- **폐암**에 걸릴 가능성이 2배 높아집니다.
- **천식, 중이염, 폐렴**에 걸릴 확률이 6배 높습니다.
- 뇌세포 파괴로 **기억력, 학습능력이 떨어집니다.**
- 장기적으로 **청력이 떨어져서** 잘 들을 수 없게 됩니다.

[질병정보]

스마트폰 중후군

1. 안구 중후군

시선을 한곳에 집중하면 눈 깜빡이는 횟수가 줄어들기 때문에 **안구가 건조**해집니다.

스마트폰이나 컴퓨터를 장시간 사용 시 **만성 결막염, 각막질환으로 시력이 떨어질 수** 있습니다.

2. 거북목 중후군

오랫동안 스마트폰을 내려다보는 사람들의 목이 **거북이 목처럼 앞으로 구부러지는 증상**을 말합니다.

이러한 자세가 지속적으로 노출되면서 목 부위와 등 쪽에 많은 부담이 되어 **만성 통증**을 느낄 수 있습니다.



정상



거북목

3. 손목터널 중후군

반복되는 손목사용으로 손목인대가 두꺼워져 신경을 누르면서 발생하며 **손이 저리거나 마비증상**이 나타나는 증상입니다.



감각저하



통증

4. 팝콘브레인

디지털 기기에 몰두하면서 팝콘처럼 곧바로 튀어 오르는 것처럼 **즉각적인 현상에만 반응할 뿐 다른 사람의 감정 또는 느리고 무던하게 변화하는 현실에는 무감각하게 되는 것**을 말합니다.

스마트폰 사용 줄이는 요령 5가지

1. 집에 스마트폰

두는 곳을 정해둬요
가급적 자신의 방과 멀리 떨어져 있고, 부모님이 볼 수 있는 장소가 좋습니다.



2. 스마트폰 보는 시간을 정해둬요

'1시간 동안 숙제를 다 하기 전까지는 절대 스마트폰을 보지 않겠다'는 식으로 자기 자신과 약속을 하세요.

3. 손목시계를 준비해요

손목시계가 있다면 시간을 확인하려고 일부러 스마트폰을 볼 일이 없겠지요?

4. 카카오톡 메시지 답장에 집착하지 마세요

친구의 카카오톡 메시지를 바로 확인하고, 답장을 보내줘야 한다는 생각을 버리세요.

5. 다른 건강한 취미를 찾아봐요

밖에서 몸을 움직이는 스포츠 혹은 악기 연주와 같이 폭 빠질 수 있는 취미를 찾으면 스마트폰을 하고 싶다는 생각이 줄어들 거예요.

자료제공 한국정보화진흥원

[감염병 예방] 백일해는 어떤 병인가요?

최근 우리나라에서 제 2급 감염병인 백일해가 급격하게 확산되고 있어 각별한 주의가 필요합니다.

- 최근 5년간(2020~2024.현재) 백일해 (의사)환자 발생 누계 (단위: 명)

구분	'20년	'21년	'22년	'23년	'24년 현재
전국	123	25	31	293	293
전북	3	1	3	4	8

감염경로

호흡기 감염병으로 환자 또는 보균자의 비말 감염에 의해 전파되며 전염성이 강함

주요증상

발작성 기침이 특징적 (발열은 심하지 않음)

카타르키

콧물, 눈물, 경한 기침 등의 상기도 감염 증상이 1-2주간 나타남. 전염성이 가장 높은 시기임.

발작기

발작성 기침, '윽'소리가 나는 발작성 기침(whooping cough), 기침 후 구토, 무호흡 등의 증상

회복기

발작성 기침의 횟수나 정도가 호전됨.
회복은 천천히 진행되고 비발작성 기침이 수주간 지속될 수 있음.



사진=클립아트코리아

* 의심 증상 시 등교하지 말고, 교내 감염 전파 예방을 위해 병원 진료를 받습니다.

환자관리

비말격리, 항생제 치료기간 5일까지 격리(의사의 소견에 따름) 치료를 받지 않은 경우 기침이 멈출 때까지 최소한 3주 이상 격리

예방

생후 2,4,6,15~18개월, 만4~6세에 DTap 백신으로 접종 후 만11~12세에 Tdap 백신으로 추가접종, 이후 Td 또는 Tdap 백신으로 매 10년 마다 추가접종 실시

2023.12.5.

질병관리청

호흡기감염병 예방을 위한

5대 예방수칙



첫째, 기침예절실천

- ① 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
- ② 기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기
- ③ 기침한 후에는 비누로 손씻기
- ④ 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



둘째, 올바른 손씻기의 생활화

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상
- ② 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- ※ 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능



셋째, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



넷째, 실내에서는 자주 환기하기

- ① 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 창문 열기
- ② 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기



다섯째, 발열 및 호흡기 증상 시 의료기관 방문하여 적절한 진료받기

[성폭력예방]

또래 성폭력 예방법

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다. 친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

■ 또래 성폭력이 발생했다면?

- ① 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- ② 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- ③ 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- ④ 피해 상황을 목격하면 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

■ 또래 성폭력을 예방하기 위해

- ① 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- ② 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- ③ 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- ④ 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)