



사랑 속에서
바르고
슬기롭게
자라는 어린이

12월 보건소식

◦ 펴낸이: 교장 장 문 순
◦ 살핀이: 교감 조 영 화
◦ 엮은이: 보건교사 김은지
◦ 전주송천초등학교 보건실

겨울철 건강관리



- 1일 3~4회 『강제 환기』 필요
- 가습기 등을 이용해 실내 습도를 40~50%정도로 유지하고 실내외 온도 차는 5℃를 넘지 않게
- 전세계적으로 급증하는 기관지천식을 비롯한 알레르기성 질환은 겨울철에 악화되기 마련으로 찬바람이나 심한 일교차는 신체 면역력을 떨어뜨리고 건조하고 환기되지 않는 실내공기는 알레르기 천식을 유발하는 원인이 됩니다.

이를 예방하려면 면역력을 키우고 주변 환경을 청결하게 하는 것이 중요하며, 환기와 습도 유지는 물론 천으로 만들어진 소파, 카펫, 커튼 사용을 피하고, 젖은 걸레로 자주 청소하는 것이 좋습니다.

- 독감 예방접종 필요
- 규칙적인 생활 습관으로 하루 30분 이상 1주일에 4-5일 운동
- 식사는 거르지 말고 규칙적으로 균형 잡힌 음식물 섭취
- 빙판길 조심
 - 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위에서 장난치지 않기
 - 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기

한파대비 건강수칙

실내에서는

1. 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양섭취

자신의 건강 상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체 활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단맛의 음료를 마시는 것은 체온 유지에 도움이 됩니다.

2. 실내 적정온도 및 습도를 유지

창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온기(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적절한 실내 습도(40~50%) 유지 및 환기가 매우 중요합니다.

실외에서는

1. 따뜻한 옷을 입습니다.

대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸주는 것도 좋습니다.

2. 무리한 운동을 삼갑니다.

야외운동이나 등산, 스키 등의 야외 활동 전에는 제자리 뛰

기나 걷기 운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 합니다.

3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.

우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요! 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단시간만 추위에 노출이 되어도 동상이 쉽게 발생될 수 있습니다.

4. 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걷습니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니에 손을 넣지 말고 건도록 합니다.

손을 호주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.

<출처:질병관리본부>

부모님과 함께 하는 성교육

아동 성범죄자의 10가지 유형

미국 예방교육 전문가 켄우든 교수의 분석에 의하면 아동 성폭력이나 유괴 등을 일으키는 범죄자들은 어린이를 속이기 위해 다음과 같이 친근한 척 행동하며 유인한다고 하니 주의가 필요합니다.

1. 애정을 표현합니다.

“너 정말 귀엽게 생겼다”

2. 도움을 요청합니다.

“이 물건 함께 들어줄래?” “길을 좀 알려줄래?”

3. 애완동물물 이용합니다.

“저기 고양이가 있는데 같이 보러 가자.”

4. 선물을 이용합니다.

“경품 행사 중이야. 이름과 주소를 알려줄래?”

5. 위급상황을 가장합니다.

“지금 엄마가 아프신데 널 빨리 데려오래.”

6. 장난감과 게임을 이용합니다.

“새로 나온 게임기가 있어, 같이 보러 갈래?”

7. 친근함을 이용합니다.

“아저씨 알지? 아빠 친구잖아, 맛있는 거 사줄까?”

8. 놀이친구를 가장합니다.

“심심하지? 우리 같이 놀까?”

9. 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.

“지금 놀이터로 나와.”

10. 권위를 사용하기도 합니다.

“따라오라면 오는 거지!”, “옆 학교 선생님이야.”

<출처:아동성폭력예방캠페인, EBS>



친한 사이라 해도 함께 지켜요

상대방에게 성폭력이나 상처가 될 수 있는 말과 행동은 피하도록 합니다.

<성인권 행동지침>, 우리 함께 지키기로 약속해요!



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

<우리 주변에서 일어나는 경계 침해행위>

- 물리적 경계**- 동의 없이 상대방의 물건 사용하기
- 신체적 경계**- 상대방의 동의없이 신체 일부 접촉하기 등
- 언어, 정서적 경계**- 소리지르기, 무시하기, 욕하기 등
- 시각적 경계**- 자기 몸을 일방적으로 보여주기
- 보기 싫은 사진이나 영상 강제로 보게 하기 등
- 자신과 타인의 경계를 존중해야 합니다.
- 나의 경계는 나 자신이 결정하는 것입니다.
- 상대방의 경계에 들어가기 전 상대방에게 의사를 물어보고 의견을 잘 듣고 존중해야 합니다.

약물 오·남용 예방 - 기본 의약품 상식

☆ 약은 어떻게 버릴까요?

약은 종량제 봉투에 버리면 환경을 오염시키고 생태계 교란의 원인이 될 수 있습니다. 그래서 약은 꼭 약국, 보건소, 보건진료소 등에 있는 '폐의약품 수거함'에 약을 버려야 합니다.

☆ 약에도 유통기한이 있나요?

약의 유통기한은 식품과 같이 종류마다 기간이 모두 다릅니다. 일반적으로 알약은 수개월, 물약은 1개월, 연고는 3개월, 가루약은 몇 주 정도라고 합니다. 하지만 약마다 유통기한이 다르기 때문에 적혀있는 약의 유통기한을 지켜서 먹어야 합니다.

☆ 의약품 정보를 쉽게 알 수 있는 방법이 무엇인가요?

'의약품 안전나라'에서 의약품을 검색합니다. 효능이나 복용 방법, 주의사항, 약물 이상반응 등을 알 수 있습니다. 일반의약품 정보도 알 수 있어 유용합니다.

흡연과 피부, 전자담배의 진실

HAPPY J DERMATOLOGY

흡연으로 인한 피부노화

혈관 수축, 혈액 순환 방해로 피부에 필요한 영양분과 산소를 제대로 공급받지 못하여 **피부 재생 능력이 떨어지게 되며 노화를 앞당기는** 원인이 됩니다. 담배 속 독성 물질은 **피부 각질층의 수분 함량을 떨어트리**고 **에스트로겐을 감소시켜** 피부를 위축시키게 됩니다.



🌱 전자담배로 금연?? 절대 아니됩니다.

전자담배는 담배의 중독성을 일으키는 **니코틴을 주성분**으로 하여 담배를 피우는 효과를 줍니다.

니코틴은 혈관을 수축시키고, 각성효과를 나타내는 중독성과 금단증상이 있는 **마약 성분**입니다.

전자담배는 금연 보조기가 아닙니다.

🌱 니코틴을 과량 흡수하게 될 수 있습니다.

전자 담배는 과량의 니코틴 및 유해성분이 함유되어 있습니다. 전자담배는 휴대가 쉽고 피우기가 쉬워 더 자주 흡연하게 되어 과량의 니코틴을 흡수하게 될 수 있습니다.

🌱 안전 ?? - 발암물질 일반담배의 10배

전자담배는 향과 맛이 가미된 액체를 전기로 가열한 다음 그 수증기를 흡입하는 구조여서 **니코틴 성분을 빠르게 뇌로 전달하기 위해 초미세 입자로 분사하므로 뇌에 큰 영향을** 미치며, 니코틴이 포함되지 않은 전자담배는 **발암물질이 일반담배보다 10배** 높다고 일본 보건 의료과학원이 발표하였습니다.

