



진 실 (참)
용 감 (힘)
봉 사 (덕)

5월 보건 소식

가정통신 : 2023 - 66호
퍼낸이 : 교 장 신 0 0
살핀이 : 교 감 송 0 0
역은이 : 보건교사 이 0 0
발행일 : 2023. 5. 3

5월 31일 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다. 많은 청소년이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배 연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다.



가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연해야 합니다.

▶ 담배 연기 속엔 어떤 화학물질이 들어있을까요?

- 4000여종의 화학물질 중 대표 유해 성분

- ① 니코틴 : 강한 중독, 혈관 수축
- ② 타르 : 암을 일으키는 담배진
- ③ 일산화탄소 : 산소부족, 뇌기능저하
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분도 들어있어요.



▶ 청소년은 왜 담배를 필까요?

- ① 친구나 주위사람으로부터 어른으로 인정받고 싶은 자기 과시욕, 친구와 어울리기 위한 방편
- ② 사회적인 억압과 권위에 대한 반항심
- ③ 부모들의 흡연 (아이들을 위해 금연해주세요!)

▶ 청소년 흡연이 왜 더 나쁠까요?

- ① 건강상의 문제 : 세포, 조직, 장기가 충분히 성숙하지 않았기 때문에 독성 물질에 노출되었을 때 암 유병률이 성인 이후에 흡연을 시작한것보다 세 배 이상 증가한다.
- ② 중독의 문제 : 청소년기 뇌의 도파민 시스템 성장을 지연시켜 성인기의 중독 위험성을 증가시키며, 성인보다 금연을 더 어렵게 만든다.

▶ 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기): 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기): 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미 활동하기
- Declare(선언): 스스로에게 금연 선언하기



학교에서의 금연은 기본



학교 전체와 절대보호구역은 금연구역

(절대보호구역: 학교출입문부터 50m까지)

● 금연구역에서 흡연하는 경우

10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)



교육활동이 이루어지는 학교에서
금연하는 것은 당연한 것입니다.

학교 내 발생 안전 사고 및 응급처치

1. 실험, 실습시간 안전사고

화학약품에 의한 화상

건조한 화학물질

- 물로 씻기 전에 장갑을 끼고
- 화학물질을 솔로 떨어낸다.
- 화학물질이 처치자에게 묻지 않도록 주의!



1. 실험, 실습시간 안전사고

화학약품에 의한 화상

약품이 몸에 튀거나 쏟아졌을 때

- 피부 깊숙히 도달할 위험 있음.
- 즉시 많은 양의 차가운 흐르는 물로 씻는다.
- 구조대원이 올 때까지 적어도 20분 이상 계속 물로 씻어낸다.



1. 실험, 실습시간 안전사고

화학약품에 의한 화상

눈에 화학물질이 들어갔을 때

- 절대로 비비지 않는다.
- 즉시 흐르는 물에 15분 이상 눈을 씻는다.
- 손상받은 눈이 아래쪽으로 가도록.
- 즉시 119를 통해 병원에 방문.



2. 급식시간 안전사고

뜨거운 물 화상

- 차가운 물에 열을 담고 20분 이상 식힌다.
- 물집은 절대 터뜨리지 않는다.
- (감염예방, 보호효과)
- 손발, 생식기, 얼굴 화상 시 병원치료



3. 체육시간

염좌

인대가 늘어나거나 끊어진 것



골절

뼈에 금이 가거나 부러진 것



3. 체육시간

염좌, 골절 시 증상

- 통증
- 움직이기 힘들다
- 부어오른다
- 멍이 있을 때(출혈)



3. 채육시간

염자, 골절 처치 PRICE



Protection
보호(부목)

3. 채육시간

염자, 골절 처치 PRICE

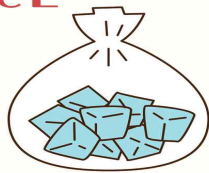
Rest
안정, 휴식



3. 채육시간

염자, 골절 처치 PRICE

ICE-얼음찜질



3. 채육시간

염자, 골절 처치 PRICE

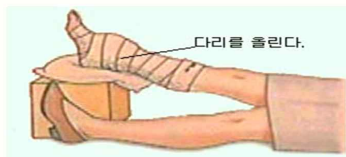
Compression
탄력붕대, 압박고정



3. 채육시간

염자, 골절 처치 PRICE

Elevation
올려준다.



★5월 빈발 감염병★
일본뇌염, 독감, 수두, 장염

5월

식중독 주의 정보 알림

병원성대장균으로 인한
식중독 발생 위험이 높음

- ① 조리 전·후 비누를 사용하여 30초 이상 손씻기
- ② 도시락 위생적으로 만들기
 - 과일·채소류는 흐르는 물로 깨끗이 씻기
 - 조리 음식은 중심부까지 완전히 익히기
 - 김밥을 준비할 경우 밥은 식초, 매실액 등 양념과 섞어 충분히 식히고, 재료도 익힌 후 충분히 식혀서 만들기
- ③ 안전하게 용기에 담아서 보관·운반하기
 - 밥과 반찬은 식힌 후 별도 용기에 각각 따로 담기
 - 실온에서 2시간 이상 보관하지 않기
- ④ 안전이 확인되지 않은 계곡물·샘물 등 함부로 먹지 않고 끓인 물이나 생수 가지고 가기
- ⑤ 식사 전 반드시 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기
- ⑥ 장시간 실온, 자동차 트렁크 등에 보관된 음식은 먹지 않기

가정폭력 및 아동학대 예방

튼튼한 울타리가 되어주세요

아동학대 대부분이 가정에서 발생하지만, 여전히 '남의 자녀이기 때문에'라는 이유로 다른 가정의 학대 신고를 주저하고 있습니다.



이런 아이를 보셨다면 신고해주세요!

- 주변에서 아동의 비명, 울음소리가 계속되는 경우
- 아동의 상처에 대한 보호자의 설명이 모호한 경우
- 계절에 맞지 않거나 깨끗하지 않은 옷을 입고 다니는 경우
- 나이에 맞지 않는 성적 행동을 보이는 경우
- 유치원이나 학교에 가지 않고 동네를 배회하는 경우
- 부모를 무서워하거나 집에 가는 것을 두려워하는 경우



Q&A

- Q. 신고해야 할 정도인지 판단이 서지 않으면 어떻게 하죠?**
A. 의심이 된다면 주저 말고 신고해주세요. 행위자가 학대를 인정하고 반성하더라도 예방 차원에서 개입이 필요합니다. 학대 혐의 판단은 아동보호전문기관과 경찰, 담당 공무원이 함께 내리고 적절한 조치를 취하게 됩니다.
- Q. 이웃을 신고했다가 보복당하면 어찌죠?**
A. 신고자의 신원은 법으로 안전하게 보호됩니다. 염려하지 마시고 신고해주세요.



신고방법



국번 없이 112



iOS용

안드로이드용



아이지킴이 앱

보건소식지는 학교 홈페이지에서도 볼 수 있습니다.