



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 담뱃진
- 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 얼음을 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

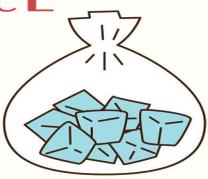


3. 체육시간

염좌, 골절 시 증상

- 통증
- 움직이기 힘들다
- 부어오른다
- 멍이 있을 때(출혈)



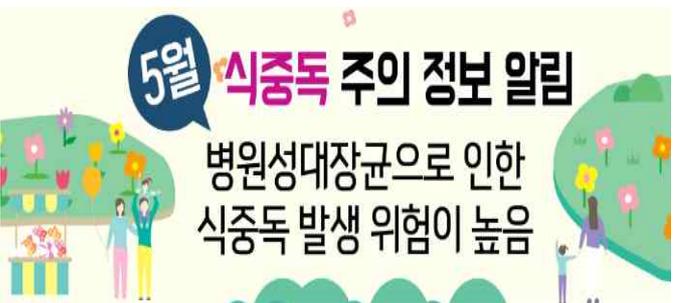
3. 채육시간	염좌, 골절 처치 PRICE		Protection 보호(부목)
3. 채육시간	염좌, 골절 처치 PRICE		Rest 안정, 휴식
3. 채육시간	염좌, 골절 처치 PRICE		ICE-얼음찜질
3. 채육시간	염좌, 골절 처치 PRICE		Compression 탄력붕대, 압박고정
3. 채육시간	염좌, 골절 처치 PRICE		Elevation 올려준다.



★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.