



여울보건소식

발행인 학교장 강철성
 편집인 보건교사 백은희
 발행일 2018. 5. 2

5월은 푸른 달

5월의 순우리말은 푸른 달입니다.
 푸른 달은 마음이 푸른 모든 이의 달이라는 뜻을 가지고 있습니다.
 푸른 5월은 가정의 달이기도 합니다.
 따뜻한 사랑과 정이 흐르는 가정을 일구어 화목하고
 웃음이 넘쳐나는 가정이 되기를 바랍니다.

세계 금연의 날 (5.31)

매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 금연 캠페인의 일환으로 지정한 날입니다.

국내에서도 매년 이날을 전후해 다양한 행사와 함께 대대적인 계몽활동, 범국민 금연운동 등이 펼쳐지고 있으며, 공공장소나 호텔·병원 등을 중심으로 금연구역이 확대되는 등 사회적인 금연 분위기가 조성되고 있습니다.

우리학교에서도 운동장을 포함하여 모든 학교 내 모든 곳은 금연구역입니다.



흡연하는 어른께서는 자라나는 소중한 자녀가 건강하게 자라도록 금연에 모범을 보여주시길 부탁드립니다.



일본뇌염 주의 !

기온이 올라가면서 모기가 발생하는 계절이 찾아오지요. 아직은 일본뇌염 매개모기가 확인되지 않았지만, 4월부터 10월까지의 모기의 활동이 활발한 시기입니다.



예방을 위해 가정에서는 방충망 또는 모기장을 사용하고, 야간에는 야외활동을 가능한 자제하며, 불가피한 야외활동 시에는 모기에 물리지 않도록 주의 합니다.(긴팔, 긴 바지 착용 등)

또한, 일본뇌염 예방접종 대상이 되는 생후 12개월, 만12세 아동은 표준 일정에 맞추어 예방접종 받을 것을 권고합니다.

비만 예방 관리

“과체중”과“비만”은 같지 않아요. 과체중은 키에 비해서 체중이 무거운 상태를 말하는 것으로 반드시 지방이 많은 건 아닙니다.

날씬하게 보이는 사람 중에도 비만이 있고, 살쥔 보이는 운동선수도 근육이 많아 비만이 아닌 경우가 있습니다. 즉, 일반인보다 몸무게가 더 많이 나간다 해도 지방보다 근육이 많은 경우 비만이라고 하지 않아요.

규칙적인 식사의 중요성

과식과 운동부족은 비만의 중요한 원인이 된다. 같은 칼로리라도 탄수화물이 많은 경우 비만이 되기 쉽고, 야식이 비만이 되기 쉬워요.

특히 아침식사를 하지 않고 오후부터 밤까지 간식, 저녁, 야식을 많이 먹는 불규칙한 식사 습관은 비만이 되기 쉽습니다.

노안 거북목 되는 수그리족

“너도 드디어 ‘수그리족’이 됐구나.
 축하! 하지만 ‘디지털 노안’ 조심해라.”

눈 건강 악화를 경고하는 신조어도 등장했다. 고개를 숙인 상태로 스마트폰 화면을 장시간 바라봐 시력이 급격히 나빠지는 증상을 뜻하는 ‘스마트폰 노안’이 대표적이다.

스마트폰 사용하는 모습을 ‘비하’하는 ‘수그리족’이란 신조어도 있다. 지하철이나 버스에서 고개를 꼭 숙이고 스마트폰에만 몰두하는 사람을 가리키는 것으로 전문가들은 ‘거북목 증후군’을 경고하고 있다.

♥ 스마트폰으로부터 눈 건강 지키는 방법

☞ 스마트폰을 10분정도 사용한 후에는 눈을 감고 휴식을 취하거나 가벼운 안구 마사지를 해서 눈의 긴장을 풀어준다.

☞ 피로하다고 손으로 눈을 비비면 손에 있는 세균에 의해 결막염이나 각막염이 발생할 수 있기 때문에 삼가 한다.

☞ 눈과 스마트폰과의 거리를 40cm 이상으로 유지하고 스마트폰은 시선보다 약간 아래에 둔다.

심폐소생술(응급처치)

심폐소생술은 C-A-B(가슴압박-기도개방-인공호흡) 순서에 따릅니다. 이는 가슴압박이 무엇보다 중요하기 때문이며, 상황이 여의치 않거나 인공호흡이 꺼려질 경우 가슴압박이라도 확실하게 해주면 생존율이 높아질 수 있습니다.



1. 의식확인 2. 119 구조요청 3. 30회 가슴압박

- ★ 압박위치: 환자의 유두 연결선이 흉골과 만나는 지점
- ★ 압박속도와 횟수: 1분에 120회 속도로 30회 압박
- ★ 압박깊이: 성인에서 5 - 6cm 깊이



4. 2회 인공호흡 5. 3,4번 반복 6. 회복자세

소중한 내 친구!

☆ 친구의 의미!!

친구의 순 우리말에는 동무와 벗, 너나들이 라는 말이 있다. 늘 친하게 어울리는 사람'을 동무라 하며, 특히 나이나 키가 비슷한 동무를 어깨동무라고 한다. 길동무, 걸음동무, 소꿉동무 등의 말로도 쓰인다. 또 허물없는 친구 사이를 뜻하는 말로 '너나들이'라는 말이 있다. 서로 너나 나니 부르는 가까운 친구를 뜻한다.

☆ 친구 사이에 지켜야 할 예절!!

- 약속을 하면 꼭 지킨다. - 별명을 함부로 부르지 않는다.
- 친구를 존중하고 친구에 대한 믿음이 있어야 한다.
- 친구의 비밀을 함부로 이야기하지 않는다.
- 친구가 잘못을 했을 때는 너그럽게 용서한다.
- 친구가 힘든 일이 있으면 진심으로 위로해 주고, 함께 해결해 보려고 노력한다.
- 욕설을 하지 않는다. - 친구에게 친절하게 대한다.
- 친구가 잘못을 하면 충고해 줄 수 있어야 한다.

야외활동 시 주의사항

단체를 떠나 혼자 다니지 않고, 반드시 부모님이나 선생님께 허락을 받고 다니도록 합니다.

- ◎ 모르는 사람은 함부로 따라가지 않습니다.
- ◎ 식중독을 예방하도록 합니다.
- ◎ 음식물을 사기 전에는 꼭 유통기한과 위생상태를 확인하고 위생상태가 의심되는 음식은 사먹지 않습니다.
- ◎ 복통을 동반한 설사증상이 있으면 병원에서 의사 진료를 받도록 합니다.
- ◎ 잡풀이 많은 지역에 함부로 들어가지 않습니다.
- ◎ 부모님이나 선생님 전화번호를 미리 알고 있습니다.

<출처: 참보건연구회>

성추행, 성폭력이란?

다른 사람이 싫다고 하는데도 말은 무시한 채 억지로 껴안고 입을 맞추거나 상대방의 몸을 만지거나 자기의 몸을 만져 달라고 하는 것입니다.

성폭력범이 어린이를 어떻게 유인할까?

- 함께 놀자고 하거나 놀아준다.
- 먹을 것이나 장난감을 사주겠다고 한다.
- 선생님이나 친척 등 아는 사람이라고 거짓말을 하면서 안심하도록 한다.
- 짐을 들어 달라거나 길을 가르쳐 달라고 차로 유인한다.

성폭력 피해 후 나타날 수 있는 징후

- 신체적 손상, 비뇨기와 관련된 질병이나 두통, 위장 장애와 같은 신체적 질병의 징후
- 평소와 다르게 까다롭거나 극도의 수줍은 모습
- 평소와 다르게 자주 씻음
- 음식을 거부하거나, 선호하는 오락, 텔레비전 프로그램, 활동 등을 즐기지 못함
- 낯선 사람에 대한 지나친 공포, 어둠에 대한 공포
- 잠들기 어렵거나 악몽에 시달림
- 안정감 상실과 정상적인 시간표에 부적응이 생기며 학교생활에 변화가 옴
- 고민이 있는 것처럼 보이며, 안절부절, 분노, 짜증 증가
- 우울, 자살경향, 술이나 약물 중독, 가출 등

성폭력 예방을 위해서는..

어린이 성폭력의 피해가 특히 무서운 것은 성폭력에 대한 기억이 일생동안 피해자를 괴롭혀 성장 후에도 우울증에 걸리거나 정상적인 사회생활을 하지 못하는 심각한 후유증을 남길 수 있기 때문입니다. 따라서 성폭력의 예방법을 알고 실천하는 것이 무엇보다 중요하다고 할 수 있습니다. 아래 내용을 자녀들에게 자주 상기시켜 주세요.

- 친척, 이웃, 낯선 사람이 몸을 만지면 못하게 한다.
- 집안에 혼자 있을 때는 가족에게만 문을 열어준다.
- 모르는 사람이 길을 물으며 함께 가자고 해도 절대 따라가지 않는다.
- 집 앞이라고 방심해서는 안 되며, 골목길 보다는 큰길을 이용한다.
- 누군가 싫은 행동을 할 때 참고 있지 말고 분명히 큰소리로 단호하게 의사표현을 하도록 연습하고, 나를 도와줄 수 있는 어른이 있는 곳으로 빨리 피한다.