

# +

## 여울보건소식

발행인 박교장 장판호  
편집인 보건교사 백은희  
발행일 2019. 4. 1

### 4월 7일 세계 보건의 날

세계보건기구에서 1948년 이래 해마다 기념하는 “세계 보건의 날” 행사의 목적은 매년 유엔세계 보건 기구가 가장 우려하는 구체적인 보건주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하는데 있습니다.

☆올해의 주제/슬로건: **“국민 건강 보장:누구에게나 모든 곳에서. Universal Health Coverage:Everyone,Everywhere.”**

#### - 2019년 세계 건강 10대 위협 -

1. 대기오염과 기후변화
2. 비전염성 질병
3. 전지구적 유행성 독감
4. 가뭄·기아·전쟁 등 취약한 환경
5. 약물에 내성을 가진 슈퍼 박테리아
6. 에볼라 등 고위험 병원균
7. 1차 보건기관의 미비
8. 백신 기피
9. 뎅기열
10. 인제면역결핍바이러스(HIV)



### 감염병을 예방해요!

#### ◆ 1830 손 씻기 운동

(하루에 8번, 1회 30초간)

- 화장실 사용 후, 청소 후
- 체육활동 후, 외출에서 돌아온 직후
- 음식을 먹기 전
- 코를 풀 후, 기침이나 재채기를 한 후

#### ◆ 기침예절 지키기



#### ◆ 매일 양치질 잘하기

- 매일 3번 이상 회전법으로
- 칫솔은 2-3개월마다 새로 교체

### 아토피, 천식 예방관리 수칙

#### ◆아토피피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 합니다.
- 비누 목욕은 2-3일에 한번, 때는 밀지 않습니다.
- 보습제는 하루 3번 이상, 목욕 후에는 3분 안에 바릅니다.
- 순면 소재의 옷을 입습니다.
- 손톱, 발톱을 짧게 깎습니다.
- 스트레스를 잘 관리합니다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지합니다.
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리합니다.

#### ◆천식

- 담배 연기를 피합니다.
- 운동을 열심히 합니다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 합니다.
- 실내는 깨끗하게 청소합니다.
- 황사나 미세먼지가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사마스크를 착용합니다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 가지고 다니고 정확한 사용법을 익혀둡니다.

### 고농도 미세먼지 주의

- ① 미세먼지가 심한 날은 외출을 가급적 자제합니다. (외출 시에는 황사마스크를 쓰도록 합니다.)
- ② 외출 시 공인된 황사용 마스크를 착용하고, 렌즈 대신 안경을 착용하고, 마스크는 재사용 하지 않습니다.
- ③ 과일, 채소류는 2분간 물에 담근 후 깨끗이 씻어서 먹는다.
- ④ 길거리 음식은 가급적 먹지 않도록 한다
- ⑤ 외출 후 귀가시 반드시 얼굴과 손발 등을 깨끗이 씻고 눈이 따갑거나 이물감이 느껴지면 인공눈물 또는 세안약을 사용해 씻어내는 것이 좋습니다. (만약, 눈이 가렵고 붉어지고 눈에서 끈끈한 분비물이 나오면 병원에 갑니다.)
- ⑥ 충분한 수분을 섭취합니다.
- ⑦ 스마트폰 앱 설치(‘우리동네 대기질’)로 미세먼지 수시로 확인

### 변덕스러운 봄 날씨, 건강관리 어떻게 할까?

<p>·황사와 미세먼지가 있는 날</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 실외활동을 피하기</li> <li>- 외출할 때는 마스크 쓰기</li> </ul>	<p>·봄별은 자외선 지수가 높으므로</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 모자와 자외선 차단제로 피부 보호하기</li> </ul>	<p>·외출 후 돌아오면</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-몸을 깨끗이 씻고 이 닦기</li> </ul>	<p>·눈병이 유행하는 계절이므로</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 손으로 눈을 만지지 않기</li> </ul>	<p>·물을 자주 마시고 아침밥 꼭 먹기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 채소와 과일을 많이 먹기</li> </ul>	<p>·비누로 손을 자주 씻는 것이 제일 중요!</p>
---	---	---	--	--	--------------------------------

### 담배의 해로운 3대 물질

#### ◆ 학교는 절대 금연 구역(국민 건강 증진법) ◆

- 운동장 포함 학교 전체(위반시 벌금 10만원)
- 교문 밖 50m까지(위반 시 벌금 5만원)
- 교직원, 학교방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.

#### 니코틴

1. 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질입니다.
2. 말초 혈관을 수축시켜 혈액의 흐름을 방해합니다.
3. 혈관벽을 손상시켜 동맥 경화증을 일으킵니다.



#### 타르

1. 각종 독성 물질과 발암 물질을 포함하고 있습니다.
2. 하루에 한갑씩 1년동안 피운다면 종이컵에 가득 찰 정도의 타르를 먹는것과 같습니다.



#### 일산화탄소

1. 혈액의 산소 운반을 방해하여 뇌의 만성 저산소증을 일으킵니다.
2. 기억력이 나빠지고 학습능력이 떨어집니다.
3. 항상 피곤을 느끼며, 중풍을 일으키기도 합니다.



### 성폭력 예방을 위한 자녀 양육법

#### ♡ 사랑하는 딸에게

- 평소애 자기주장을 분명히 한다.
- 말이나 행동에서 애매한 태도를 보이지 않는다.
- 성가치관과 성행동에 기준을 가진다.
- 같은 상황에서도 이성 친구와 내 생각이 다를 수 있음을 인식한다.
- 어떤 상황에서도 자신을 소중히 여긴다.
- 불쾌한 신체 접촉이나 농담은 즉시 거부 의사를 표현한다.

#### ♡ 사랑하는 아들에게

- 여성을 동등한 인격체로 존중한다.
- 여성의 침묵은 동의가 아니다.
- 성충동은 조절할 수 있다.
- ‘피해자가 내 가족이라면...’ 입장을 바꿔 생각한다.
- 상대방이 싫다고 하면 상대방의 의사를 받아들인다.

