

여울보건소식

발행인 박교장 장관호
편집인 보리교사 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. Dengue
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 킂 후, 기침이나 재채기를 한 후

◆ 기침예절 지키기



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요. 티슈가 없으면 소매로 가리고 해요. 자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.

◆ 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?

황사와 미세먼지가 있는 날 - 실외활동을 피하기 - 외출할 때는 마스크 쓰기	봄별은 자외선 지수가 높으므로 - 모자와 자외선 차단제로 피부 보호하기	외출 후 돌아오면 - 몸을 깨끗이 씻고 이 닦기	눈병이 유행하는 계절이므로 - 손으로 눈을 만지지 않기	- 물을 자주 마시고 이침밥 꼭 먹기 - 채소와 과일을 많이 먹기	- 비누로 손을 자주 씻는 것이 제일 중요!

담배의 새로운 3대 물질

◆ 학교는 절대 금연 구역(국민 건강 증진법) ◆

- 운동장 포함 학교 전체(위반 시 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 칠 정도의 타르를 먹는 것과 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

- 평소에 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.

