



# 여울보건소식

발행인 학교장 장판호  
편집인 보건교사 최지연  
발행일 2020. 4. 1.

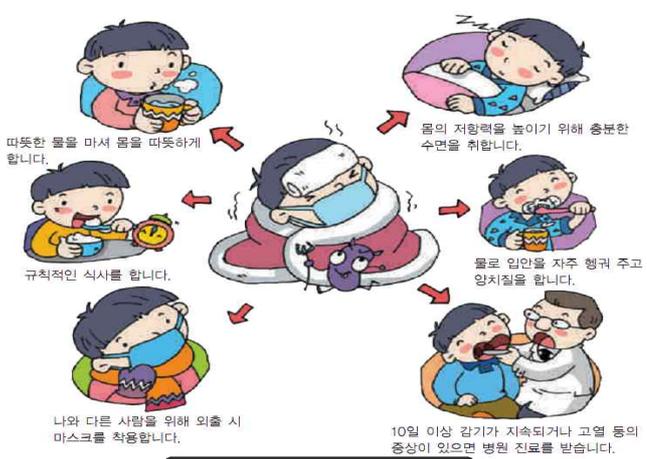
즐겁고 활기찬 학교생활을 하려면 몸과 마음이 건강해야 합니다. 손 씻기, 양치질하기, 음식 골고루 먹기, 규칙적으로 운동하기 등 건강생활습관을 잘 지켜서 건강하고 씩씩한 어린이가 되어봅시다.

## 봄철 건강관리 유의

- **황사, 미세먼지 주의-(미세먼지 농도 높은 날 행동요령)**
  - 장시간 실외활동 자제, 외출 시 마스크 착용, 외출 후 손과 얼굴 깨끗이 씻기
  - 충분한 수분섭취, 과일·채소 충분히 씻어 먹기, 창문을 닫아 외부의 미세먼지 유입을 차단하기
- **아침밥! 성장기 어린이들에게겐 특히 중요해요.**  
아침을 굶게 되면 주의집중력이 떨어지고 학교에서 배가 아픈 요인이 되며, 점심을 많이 먹게 되어 위장병과 비만의 원인이 됩니다. 특히 탄수화물은 뇌의 활동을 돕는 중요한 영양소이므로 **아침식사는 수업활동 향상에 큰 도움이 됩니다.**
- **이 닦기 습관으로 건강한 치아를~!**  
매 식사 후 3분 이내에 3분 동안 이 닦는 습관을 갖도록 합니다.
- **손 씻기는 질병예방의 기본입니다.**  
외출하고 집으로 돌아온 후, 화장실 다녀온 후, 음식을 먹기 전, 손을 씻으세요.

## 감기 및 감염병 증상 완화법

- < 감기로 목이 아플 때 스스로 치료해요! >
- ⊕ 가능한 말을 적게 하고 큰 소리는 내지 않아요.
  - ⊕ 물을 자주, 충분히 마십니다.
  - ⊕ 따뜻한 소금물로 입안을 자주 헹궈줍니다.
  - ⊕ 마스크를 쓰고, 목을 따뜻하게 해줍니다.



### 감기 증상 완화법

## 황사 및 미세먼지 발생시 건강관리

- **미세먼지가 건강에 미치는 영향**
  - 미세먼지란 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지입자로 지름이 10 $\mu$ m이하의 부유먼지를 말합니다. 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속화합물, 탄소화합물 등의 유해물질로 이루어져 있습니다.
  - **입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유발, 조기사망률을 증가 시킵니다.**
- **미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙**
  - 등산, 축구 등 오랜 실외 활동을 자제하고, 특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는 외출을 삼갑니다.(실외활동 금지)
  - 학교나 유치원은 실내 체육수업으로 대체합니다.
  - 실외 활동 시에는 마스크, 보호안경, 모자 등 착용합니다.
  - 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척합니다.

## 봄철 불청객 '알레르기'

알레르기는 피부에 일어나면 **아토피 피부염**, 코에 침범하면 **알레르기 비염**, 기관지에 자리 잡으면 **천식**, 결막에 작용하면 **알레르기 결막염** 등 염증이 생기는 부위에 따라 이름이 다르다

- **아토피 피부염이란?**  
아토피 피부염은 피부에 발생하는 **만성 알레르기 염증성 질환**입니다.  
- 목욕은 미지근한 물에 **20분 이내**로 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.



- **알레르기 결막염**  
꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈 되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.  
- 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다.  
- 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.

## 학부모와 함께하는 성교육 성폭력 예방교육

### - 성폭력 감수성 기르기 -

누군가를 불편하게 만들고, 불편한 느낌을 인지하고 표현하는 성폭력 감수성을 기르는 문화를 만드는 것이 성폭력을 예방하는 길입니다.

■ **성폭력**은 가해자의 의도가 중요 한 것이 아니라 **피해자가 어떻게 느끼느냐가 중요합니다.**

■ 기분 좋은 느낌인지 불편한 느낌인지 잘 알 수 없는 애매한 느낌이 들면 이상한 기분이드니 그만하라고 말합니다.

■ 장난이나 놀이를 하더라도 내 몸과 마음의 주인은 나이기 거절하고 싶은 마음이 생기면 **“싫어! 그만”** 이라는 의사표현을 하며, 거절할 권리가 있습니다.

■ 성폭력 상황이 발생하면 믿을 만한 어른들에게 도움을 요청합니다.

■ 장난이더라도 친구들이 싫다거나 하지 말라고 하면 사과하고 그만두도록 합니다.

■ 성폭력 피해, 가해로부터 자신을 보호하는 것은 자신의 마음이 어떤지 제대로 아는 것이며, 상대방의 입장에서 이해하고 배려하는 마음을 키우는 것입니다.

### ♡ 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.



## 학부모와 함께하는 약물오남용 예방교육 약물오남용 예방교육

### 금연, 부모님이 먼저 실천하기~~

우리 몸속의 세포가 담배와 같은 발암물질을 만나게 되면 유전자가 변형되어 제멋대로 자라는 돌연변이 세포가 생겨나게 됩니다.

이렇게 몸속의 세포가 우리 몸의 통제를 벗어나서 우리 몸을 아프게 하거나 사망하게 하는 무서운 질병이 암입니다. **“부모님의 금연은 가족의 행복 시작”**입니다.

### ◆ 학교는 절대금연구역(국민건강증진법) ◆

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

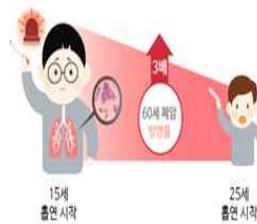


교육활동이 이루어지는 학교에서 **금연**을 하는 것은 당연한 것입니다.

1. 흡연시작 연령 어릴수록 암 발생 가능성이 매우 높아요.

15세에 흡연을 시작한 경우  
25세에 시작한 경우보다 60세에 이르러 폐암 발병할 가능성이 3배 정도 높음

2. 어려서부터의 흡연자는 어른이 되어서도 흡연자가 되어요. 평생 니코틴 의존도를 증가시키는 원인이 되어요.



흡연학생은 키가 평균 2.54cm 작습니다.



흡연은 체중조절에 도움이 되지 않아요.(근거없음)



청소년기 흡연은 우울증과 관련 있어 자살에 영향을 줍니다.



흡연 학생은 또래에 비해 기침, 가래, 숨참 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동 기능도 약해집니다.



흡연은 일찍 사망하는 원인이 되고, 성인 흡연자에게 주로 발생하는 질환의 특징이 성인기 초기에 나타납니다.



청소년 흡연자에게서 우울증 및 주의력결핍 과잉행동장애 등이 많이 나타나며 약물 과다복용과 약물 의존도를 증가시킵니다.