



보건소식

< 1, 2월 보건소식지 >

발행일 : 2024. 1. 2.

발행처: 서울삼육중 보건실

안녕하십니까?

즐거운 겨울방학이 얼마 남지 않았습니다.

날씨가 춥다고 문을 꼭 닫고 움직이지 않는 생활습관은 오히려 실내의 바이러스 번식을 높이고, 호흡기질환에 걸리기 쉽습니다. 춥다고 움츠리지 말고, 옷을 따뜻하게 입고 적절한 운동을 합니다.

겨울방학동안 건강점검하기

반복되는 증상(두통, 어지럼증, 복통 등)이나 통증이 있었거나 피부 상처 이외의 문제로 보건실을 자주 방문 했었던 학생은 꼭 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.

치아우식증(충치) 치료를 해주시고, 심한 덧니나 주걱턱은 교정이 필요하므로 치과를 찾아 상담하여 방학 중에 교정 치료를 시작한다면 적응이 훨씬 쉬워집니다.



시력이 어느 한쪽이라도 0.7이하인 학생은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정이 되도록 합니다.

비만학생은 방학 중 규칙적인 운동과 식사 등으로 체중 관리에 더욱 신경 써 주십시오.

겨울철 응급처치(화상, 동상)

화상

화상이란 뜨거운 열에 데어서 상하거나 또는 그렇게 입은 상처를 말합니다. 정도에 따라 1, 2, 3도로 나누어집니다.

가장 먼저, 화상 부위를 찬물에 20분 정도 담가 피부의 열기를 충분히 식힌다. (얼음을 직접 대면 피부 손상을 일으키니 조심해요)

화상부위가 옷에 싸여 있는 경우 옷을 벗기지 말고, 가위로 조심스럽게 제거해요.

소독된 거즈로 느슨하게 덮어 주세요. 물집이 생긴 경우 터트리지 마세요.(세균감염)

가정에서 치료 : 가벼운 화상일 때(화상연고나 화상거즈를 사용하면 통증 감소됨)

반드시 병원 치료 : 화상부위가 넓거나 깊은 경우, 관절, 얼굴 등 중요 부위일 경우

된장, 소주 등 절대 금지!!

(피부 깊숙한 곳의 화기를 빼지 못하고, 표면만 식혀서 상처 악화) 피부의 가장 바깥층인 각질층의 정상 수분 함량은 15~20%인데 피부 수분 함량이 10% 아래로 내려가면 피부건조증과 가려움증이 동반됩니다.

동상

동상에 걸리면 피부가 가렵고 부으며 붉은색을 띠니다. 운동을 한 후 땀에 젖은 옷이나 축축한 양말을 신고 다니면 동상에 걸리기 쉽습니다.

동상 처치법

먼저 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체를 따뜻하게 합니다. 동상이 생긴 부분이 있다면 37~42°C 정도의 따뜻한 물에 20~30분간 담급니다.



동상 예방법

손발을 자주 씻고 항상 건조한 상태로 유지합니다.

추위에 노출되어 있을 때는 젖은 내의나 양말, 젖은 방한복 등을 입지 않습니다.

방한복이나 방한화는 혈액순환에 지장을 줄 정도로 몸을 조이는 것을 피합니다.

추위에 노출되어 있을 때는 자주 몸을 움직이고, 수시로 더운 물과 더운 음식을 먹습니다.

겨울철 입술관리



요즘 날씨가 추워지면서 입술이 트고 피가 나서 보건실을 방문하는 학생이 많습니다. 건조한 추운 날씨가 되면 입술이 쉽게 건조해지고 또 이 건조함을 없애기 위해 침을 묻히게 되면 더 건조하게 되어 입술이 갈라지고 피가 납니다. 입술에는 지방샘과 땀샘이 없기 때문에 다른 신체부위에 비해 수분 손실이 높습니다. 그래서 겨울철 기후변화에 따라 민감하게 반응하는 것입니다.

그러므로 입술에 침을 바르는 습관을 없애고 입술 보호제를 가지고 다니면서 수시로 발라주어 입술을 촉촉하게 보호해주는 것이 좋겠습니다.

성매매 방지법이란

성매매방지법이란? 성매매를 통해 이익을 얻기 위해 성(性)을 좋지 않은 방향으로 이용하는 사람들을 처벌 하고 성매매로 피해를 받아 몸과 마음에 상처를 받은 사람들을 보호하고 도움을 주기위한 법입니다.

성매매는 엄연한 '불법행위'입니다

돈으로 타인의 성을 거래하는 성매매는 한 사람의 인권을 파괴합니다.

❖ 학생들이 할 수 있는 일은 어떤 일

- 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별합니다.
- 나와 우리의 성을 소중히 여깁니다.
- 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것, 과장된 것이라는 것을 알아야 합니다.
- 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.
- 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수 있어야 합니다.
- 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고합니다.

(여성가족부-YOUTHKEEPER 프로그램 무료다운)

전자담배의 비밀

전자담배가 감추고 있는 3가지 진실

문제 1

전자담배는 금연치료제다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

안전성, 효과성 입증 NO

니코틴 중독 악화

1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 건강유해성 UP

니코틴 보조제는 니코틴 패치, 껌, 캔디류

전자담배는 금연치료제로서의 안전성, 효과성에 대해 입증된 바가 없습니다. 금연치료제로서의 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류만이 안전합니다.

문제 2

전자담배는 유해물질이 없다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다



아세트알데히드 : 소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착향료 등

포름알데히드 : 비료, 살충제, 살균제, 공방이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질이 검출되었습니다. 기존 결련과 마찬가지로 전자담배에도 유해물질이 포함되어 있습니다.

문제 3

금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다



전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정되며 금연구역



공중이용시설 및 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과



청소년의 전자담배 사용도 불법

전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정되어 있어 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료가 부과됩니다.