

# 5월 보건소식지

발행일  
2023년 5월 4일

발행처  
전주반월초 보건실

## 지난달에는...

2,3,5,6,학년의 신체발달검사가 있었어요.  
성장기에 있는 우리 초등학생들에게 신체발달 검사는 가장 기본적인 건강상태를 확인하는 검사예요. 혹시 몸무게가 심하게 줄었거나, 시력이 0.7 이하로 나왔다면 병원진료를 통해 원인을 알고 치료하면 좋을 것 같아요.

## 이번달에는...

1,4학년의 건강검진과 2,3,5,6학년의 구강검진을 하려고 해요. 검진기관에서 학교로 찾아와서 검사를 할 때 담임선생님의 지도에 따라 질서정연하게 줄을 서고 검사하는 동안 장난은 치지 않기로 해요. 많은 인원의 학생이 검사를 하는 만큼 질서가 중요하다는 사실 꼭 기억하기!!!

### 질병예방교육

## 봄철 유행 호흡기 질환

### 인후염

봄 철에는 큰 일교차와 미세먼지, 황사, 꽃가루 등으로 인해 목에 염증이 생기는 인후염을 주의해야 해요. 목에 뭐가 걸린 것 같은 느낌(이물감), 기침, 통증, 고열 등의 이상 증세가 계속되면 반드시 병원을 찾아 치료를 받아요.

### 천식

기관지의 염증으로 기관지 점막이 부어오르고 기도가 좁아져서 숨이 차게 되는 천식! 일교차가 크고 건조한 기후 때문에 증상이 심해질 수 있고, 봄철의 황사 및 미세먼지는 호흡기 증상을 악화시킬 수 있어요.

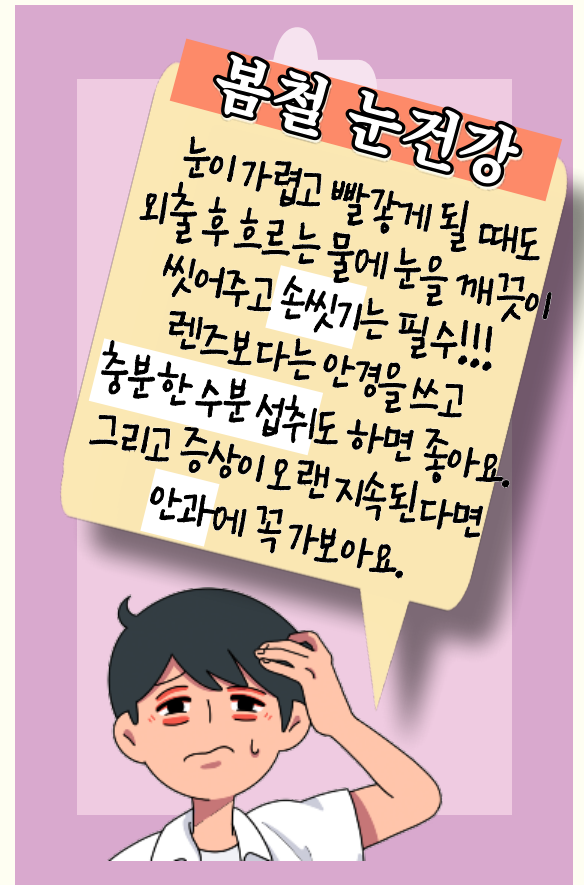
### 폐렴

폐렴은 체내 이물질 침투를 막아주는 코털이나 기관지 섬모로도 거르지 못하는 작은 입자에 있는 세균으로부터 감염돼요. 마스크 착용과 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하면 폐렴을 예방하는 데 도움을 줄 수 있어요.

### 알러지성

### 비염

연속해서 재채기가 나고 맑은 콧물이 계속 흘러내리며 막힘 등의 증상이 나타나요. 애완견의 털이나 비듬, 진드기 등 원인이 물질이 다양하지만 특히 미세먼지와 황사가 많은 봄철에 발병률이 높아져요.



## 봄철 호흡기 질환 예방법은?



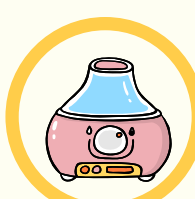
마스크 착용 필수



충분한 수분 섭취



손 자주 씻기



습도유지



실내환기



## 건강한 체중관리

소아비만은 왜 위험할까요? 소아비만은 체내에 쌓인 지방이, 성장호르몬 분비를 저해하여 성장 가능 시기를 단축시키고, 지방세포의 크기가 커지는 성인 비만과 달리 체중을 감량하여도 증가된 지방세포의 수가 줄어들지 않기 때문에 재발하기 쉽고, 중등도 이상의 고도비만이 되는 경우가 많습니다. 아래의 식이 요법을 확인하시고, 건강한 체중관리에 적극적으로 관심 가져 주시기 바랍니다.

내용출처 : 식품의약품안전처



## 소아비만 식이요법

- ① 탄수화물, 지방 제한(성장에 필요한 단백질 섭취량 늘리기)
- ② 식사는 20분 이상에 걸쳐 천천히 먹고, 아침은 꼭 먹기
- ③ 충분한 영양공급(1000kcal이하 제한 금지)
- ④ TV, 책 등을 보면서 먹지 않기

# 담배 악당 삼총사

내용출처 : why-최고다! 호기심딱지

담배를 피우면 연기 속에 들어있던 담배 악당 삼총사가 우리 몸에 들어오게 됩니다.  
우리 몸에 들어 온 담배 악당 삼총사가 무엇을 하는지 들어 볼까요?



## 일산화탄소 이야기

나는 혈관으로 들어갈꺼야. 적혈구를 만나서 산소를 빼앗을 계획이지!!!  
사람의 몸에는 산소가 필요할텐데 내가 산소를 빼앗아서 너희 몸에 산소를 배달하지 못하게 만들꺼야!!  
그랬더니 뇌에서 산소를 배달하는 적혈구를 엄청 많이 만들더라??  
그러는 바람에 혈관이 좁아지고 심장에 부담도 주도록 만들었지 ㅋㅋㅋ

## 타르 이야기

나는 폐로 갈꺼야. 폐 곳곳에 쌓여서 폐가 병들 때 까지 오래오래 살꺼야.  
내가 계속 폐를 괴롭히면 폐가 까맣게 변하고 폐암에 걸리게 되지.  
그런데 폐로 가기까지 거치는 모든 곳을 병들게 할 수도 있다구!! ㅋㅋㅋ

## 니코틴 이야기

너희는 혈관과 폐를 맡아줘!!! 나는 뇌로 곧장 갈게.  
나는 말이지 일시적인 행복 호르몬인 도파민을 많이 많이 만들꺼야.  
그러면 너희는 일시적으로 기분이 좋아지지!  
이제 너희는 자꾸만 내 생각이 날걸?? 한번 만나면 다 그렇다고!!!!  
이제 내가 없으면 불안해 질걸????



선생님~  
저희같은 초등학생은  
담배를 피지 않으니  
괜찮겠지요??

## 간접흡연

혹시 간접흡연이라는 단어를 들어보았나요?  
간접흡연은 내가 직접 담배를 피지 않더라도  
흡연자가 내뿜는 담배연기와  
담배가 타면서 나오는 연기를  
내가 마시는 것을 말해요.

40여 가지의 암을 일으키는 물질과  
4000여가지의 몸에 나쁜 유해물질이 있어서  
셀수없이 많은 부작용이 생긴답니다.

## 어린이들의 간접흡연 피해

- ✓ 성장에 영향을 미쳐 키가 잘 자라지 않습니다.
- ✓ 급성 호흡기 질환 감염률이 5.7배 높습니다.
- ✓ 폐암에 걸릴 가능성이 2배 높아집니다.
- ✓ 천식, 중이염, 폐렴에 걸릴 확률이 6배 높습니다.
- ✓ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습 능력이 떨어집니다.
- ✓ 장기적으로 청력이 떨어져서 잘 들을 수 없게 됩니다.

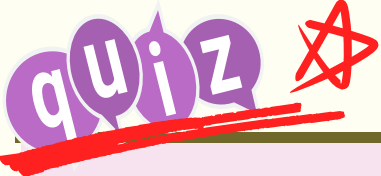
우리몸의  
모든 세포와 조직이  
아직 어려서 더 피해가  
크다구요.



# 디지털 성범죄

내용출처 : 여성가족부

스마트폰, 태블릿PC, 컴퓨터 등의 디지털 기기와 온라인 공간을 이용해 발생하는 성폭력으로 주로 카메라 등 디지털 기기를 이용해 다른 사람의 신체를 촬영하거나 촬영물을 허락없이 유포, 합성 혹은 유포하겠다고 협박하는 행위 등을 말한다.



디지털 성범죄는  
'무서운 사람의 협박'으로 시작될까?

쪽지나 채팅을 통해 서서히 친해지면서,  
몸 사진이나 개인정보를 보내달라고  
하는 경우가 많아.

SNS에서 만난 친구의 사진,  
모두 진짜일까?

프로필 사진을 보고 또래 친구라고 생각했는데 알  
고 보니 다른 사람의 사진을 이용하고 성별, 나이  
를 속이는 사람들이 많데~

SNS친구가 선물을 보낸다며  
집, 학교 주소를 알려달라고 하면 ?

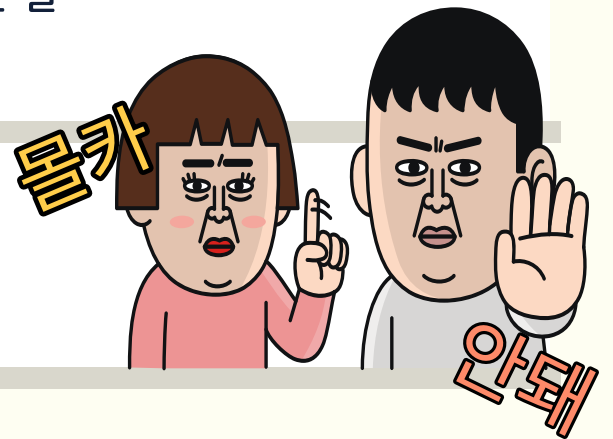
개인정보를 나쁘게 사용하는 사람들이 있기  
때문에 함부로 알려줘서는 안돼.

사귀는 사이에서 나의 몸 사진을  
보내달라고 부탁하면?

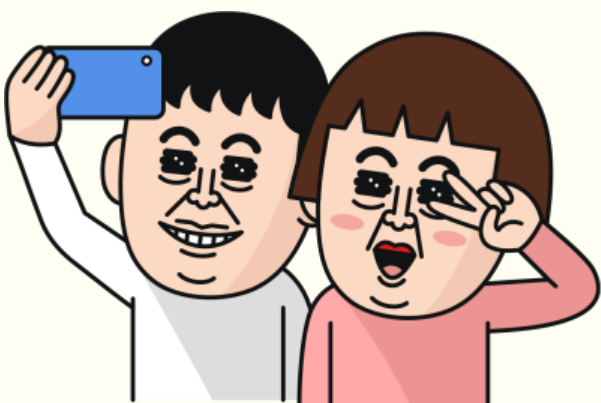
소중한 사이라면 서로가 불편해 하는 행동을  
강요하지 않는다는 걸  
기억하자.

나, 혹은 내 친구가 디지털 성범죄 피해를  
겪고 있다면 어디로 연락해야 할까?

☎1366  
☎1388



## 디지털 성범죄 3가지만 기억하세요!



하나

개인정보를  
**절대**  
알려주지 않을거야!

두울

무슨일이 생기면  
어른들과 도움기관에 **꼭** 전화할거야!

세안

내 잘못이 아니야!  
나는 괜찮아!



전주반초등학교 홈페이지-[알림마당]-[보건소식]란에서  
다시 확인 하실 수 있습니다.