

2017

제 26 호

4월 보건소식

Tel 062- 671-4786, 070-8677-4890

Fax 062- 651-9682

주소 : 우)503-832 광주광역시 남구 회서로 30

홈페이지 : <http://samyoook.ms.kr>

담당부서 : 학생안전부

4월에는 '4월 4일 정신 건강의 날', '4월 7일 보건의 날', 이 있어 건강과 관련된 행사가 많은 달입니다. 몸도 마음도 건강한 사람이 될 수 있는 방법에는 어떤 것들이 있을까요? 황사·미세먼지 대처법, 봄철 눈병주의, 성폭력예방, 흡연예방 등 알찬 내용을 담아 건강길잡이가 될 수 있도록 보건소식을 전합니다.

4월 7일 세계보건의 날

4월 7일은 45회 "보건의 날"입니다.

[올해의 주제: 우울증, 함께 이야기 합시다]

슬로건: Depression: Let's talk(우울증예방)

'우울증을 숨기려 하지 말고 드러내고 주위 사람들과 이에 대해 대화를 해 나가는 것이 우울증 치료에 더 도움이 될 수 있다' 는 사실을 캠페인을 통해 알릴 계획입니다. 경제협력개발기구(OECD)통계에 따르면 한국은 인구 10만명당 28.7명이 스스로 목숨을 끊어 회원국 중 가장 자살률이 높습니다.

우울증 예방을 위해서는 ① 규칙적인 식습관 ② 규칙적인 생활 ③ 음주·흡연 자제 ④ 취미활동 ⑤ 규칙적인 수면 ⑥ 충분한 수면시간 ⑦ 스트레스 받지 않기 등이 필요합니다.

양성평등교육

진정한 양성평등이란 무엇일까요?

남자, 여자가 무조건 같다는 것이 아닙니다.

진정한 양성평등은 남녀 간의 성 차이는 인정하고 남성, 여성 모두 권리, 의무, 자격 등에 차별받지 않고 평등하게 대우받는 것을 말합니다.

우리는 성차이로 성차별을 하면 안 되는 서로

존중해야 하는 소중한 존재입니다.

우리는 올바른 양성평등 인식을 가지고 사회적으로 진정한 평등을 달성하기 위해 노력해야 합니다.



비만예방교육

몸속의 지방이 지나치게 많이 쌓여 생기는 비만... 여러가지 합병증을 유발할 수 있어 예방과 치료가 중요하네요. 특히 최근엔 '소아비만' 또한 눈에 띄게 늘어났습니다. 소아비만은 성인비만과 마찬가지로 여러 가지 질병을 초래할 수 있습니다. 적절한 체중으로 건강한 몸과 마음을 지키는 법, 지금부터 함께 알아볼까요?

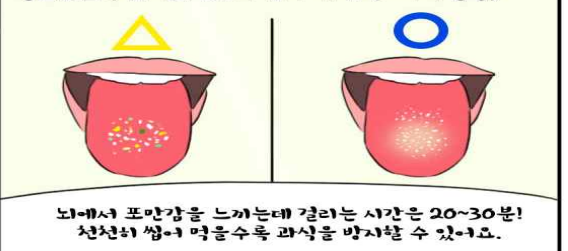
생활습관1) 아침식사 거르지 않기!



생활습관2) 편식은 NO! 세 끼 식사를 골고루 하기!



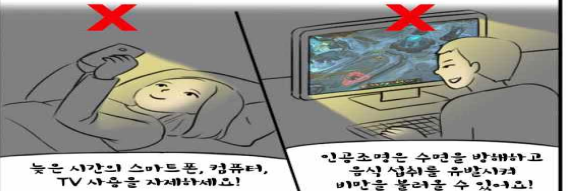
생활습관3) 음식을 천천히 씹어 먹기! (소화력 향상)



생활습관4) 운동은 주 3회, 30분 이상!



생활습관5) 숙면의 적! 인공조명 사용 자제하기! (인공조명 → 수면 호르몬 '멜라토닌' 생산 억제!)



성인용 성폭력 예방(부모교육)

소아청소년 전문가들은 '아이들이 성에 대한 태도나 개념을 형성하는데 있어서 약 70%정도는 가정에서 부모의 태도를 보고 무의식적으로 배우고, 나머지 30%가 의식적으로 교육을 받아서 교정이 되는 부분'이라고 합니다.

학교에서만 아니라 가정에서도 보다 체계적이고 실제적인 성교육이 이루어지도록 아이들이 평소 생활하는 모습을 자세히 관찰해 주세요. 관심을 가져야 우리 아이들을 지켜줄 수 있습니다.

1. 성폭력은 무엇인가요?

성폭력은 성추행과 성희롱, 성폭행을 포함해 성과 관련된 모든 정신적·신체적 폭력을 뜻합니다. 사건발생 장소와 피해자 및 가해자의 관계 등에 따라데이트 성폭력, 친족 성폭력, 사이버 성폭력, 공공장소에서의 성폭력 등으로 나눌 수 있습니다.

2. 성폭력을 예방하려면 어떻게 해야 하나요?

- ① 가볍더라도 불쾌한 신체접촉이 있을 때에는 즉각적으로 싫고 좋음을 밝혀야만 합니다.
- ② 주변상황을 살피며 큰 소리로 도움을 요청하세요.
- ③ 강제로 성폭력을 하려고 하면 적극적으로 방어하세요. 발차기, 물어뜯기 등도 좋습니다.
- ④ 성폭력 피해를 당하면 국번 없이 1388(청소년 긴급전화), 국번 없이 1366(여성긴급전화)로 전화를 걸어 도움을 요청하세요.
- ⑤ 성폭력 후 관련기관을 찾아갈 때는 씻지 말고 피해 당시 입었던 옷차림 그대로 가는 것이 좋습니다. 증거채취를 위해 씻지 않고 최대한 빨리 병원(산부인과)을 방문합니다.

3. 성폭력예방을 위한 자녀 교육법

사랑하는 딸들에게

- 평소 자기주장을 분명히 한다.
- 말이나 행동에서 애매한 여운을 보이지 않는다.
- 성가치관과 행동에 기준을 가진다.
- 같은 상황에서도 이성친구와 내 생각이 다를 수 있음을 인식한다.
- 어떤 상황에서도 자신을 소중히 여긴다.
- 불쾌한 접촉은 장난이라도 즉시 표현한다.

사랑하는 아들에게

- 여성을 동등한 인격체로 존중한다.
- 여성의 침묵은 동의가 아니다.
- 음담패설은 부끄러운 것이다.
- 성충동은 조절할 수 있다.
- 피해자가 내 가족이라면? 입장 바꿔 생각해 본다.
- 상대방의 거부를 인정한다.

흡연 및 약물오남용 예방교육 (부모교육)

【청소년 흡연이 특히 나쁜 이유】

청소년은 활발하게 신체발달이 이루어지고 한창 자라나는 시기이므로 담배와 같은 독성물질을 접하게 되면 몸에 빠르게 흡수되어 피해를 입는 정도가 매우 심각해집니다.

16세 이하에서 담배를 피우는 경우 20세 이후에 담배를 시작하는 사람보다 3배 정도 높은 피해를 입습니다.

- ▶ 성장발육이 늦어집니다.
- ▶ 피부가 거칠어지고 피부색이 짙어집니다.
- ▶ 청소년비행과 범죄에 빠질 위험이 증가합니다.
- ▶ 소화불량, 두통, 입냄새, 기침, 가래등을 경험
- ▶ 발암물질에의 한 유전자 손상
- ▶ 일단 시작하면 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
- ▶ 성인에 비해 유해물질 해독능력이 약해 암에 잘 걸리고 사망률이 높습니다.
- ▶ 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨립니다.

【약물의 올바른 사용과 방법】

"모든 물질은 독이다. 독이 없는 것은 없다.
올바른 양이 독과 약을 결정한다."

- 스위스 의학자 파라셀수스 -

이와 같이 약이 되기도 하고 독이 될 수도 있는 약의 올바른 사용을 위해 약품 설명서를 주의 깊게 읽어보고, 약품의 사용기한을 알아두도록 하자.

▶ 약물의 사용(유효) 기한

일반적으로 약물의 사용기한은 90%

의 약효를 나타낼 수 있을 때까지의 기간을 의미한다. 정확한 사용기한은 포장재나 사용설명서에

서 확인할 수 있으므로 이를 함께 보관하도록 하며, 통상적인 의약품의 사용기한은 제조일로부터 24~36개월이므로 **구입시점에서 2년 정도가 되었다면 미개봉 제품이라 할지라도 사용하지 않는 것이 좋다.** 그러나 개봉한 의약품은 다음과 같이 사용할 것을 권한다.

- **일반정제** : 개봉 후 1년 이내 사용 권장
- **항생제 시럽** : 개봉 후 1~2주 이내 사용 권장
- **그 외 시럽** : 개봉 후 2~3달 이내 사용 권장
- **연고** : 개봉 후 6개월 이내 사용 권장
- **안약** : 개봉 후 1개월 이내 사용 권장

