



가 정 통 신 문



http://www.gaon21.ms.kr/

5월 보건소식지

교훈 : 성실

경기도 시흥시 장현순환로 100, ☎ (교무실) 031-365-8200, ☎ (행정실) 031-365-8207

담당 : 예체건강부

어린이날, 어버이날이 있는 5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 가족들과 함께 행복한 5월을 보내기 바랍니다. 따뜻한 봄기운이 만연해지며 일교차가 큰 날씨들이 반복되고 있습니다. 이럴 때일 수록 학생들의 감기 예방 및 감염병 예방 등 건강 관리에 더 많은 관심이 필요한 때입니다. 날씨가 따뜻해 활동이 많은 계절이므로 활동 후 얼굴, 손, 발을 비누로 깨끗하게 씻는 생활이 습관화될 수 있도록 합시다!



5월 31일 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)로 1987년 처음으로 세계보건기구(WHO)가 지정했습니다. 1년 중 단 하루만이라도 담배의 해가 없는 세계를 만들고 나아가 흡연자가 없는 세계를 만들자는 것이 WHO의 의지입니다. 흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들어마실수록 그리고 일찍 시작할수록 심각합니다



청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 작은 기침과 가래가 생기며 호흡기 질환에 쉽게 이환됨
- 입에서 악취가 남(가글, 양치질로 없어지지 않음)



흡연속구에 대처하는 5D 전략

Delay

시계를 보며 1분 동안 참기

심호흡을 천천히 10회 하기

Deep breathing

Drink water

물을 1~2컵 마시기

취미활동하기

Do something else

Declare

스스로에게 금연을 선언하기

5월 7일 (화) 2,3학년 소변검사

대상 학년 2,3학년

검사 비용 무료

검사방법 학교보건협회 요원이 각 반을 순회하며 소변스틱으로 검사

검사항목

- 단백뇨: 신장질환을 발견하는데 있어 가장 중요한 검사
- 잠혈뇨: 출혈, 신장종양, 비뇨기계 종양, 염증을 조기진단
- 당뇨: 당뇨병 발견

검사 전 유의사항

- 전날 많은 야채나 과일, 비타민 C 섭취 하지 않기
- 전날 심한 운동이나 과로, 방생 하지 않기

검사 중 유의사항

- 검사지(소변스틱) 색지부분 손으로 만지지 않기
- 검사지(소변스틱) 물에 닿지 않기
- 생리 중인 여학생은 선생님께 말씀드리기

추후관리

- 결과 정상인 경우 결과 통지서 따로 배부하지 않음
- 결과 이상이 있는 경우 가정통신문으로 알림
- 개인별로 가까운 병원에 방문하여 재검진 받기

결막염



결막이란??

안구를 감싸고 있는 얇고 투명한 점막으로 눈의 흰자위를 덮은 구결막, 상안검과 하안검 안쪽의 진한 분홍색으로 보이는 검결막으로 나뉩니다.

	감염성 결막염	알레르기성 결막염
원인	세균, 바이러스, 진균 등	꽃가루, 공기 중의 먼지, 동물의 털이나 비듬, 집먼지진드기, 곰팡이, 풀, 음식물, 비누, 화장품 등
주요 증상	결막충혈, 이물감, 통증, 가려움, 눈곱, 눈물 고열, 인후통, 근육통, 농성 분비물	작열감, 눈부심, 끈적끈적한 맑은 점액성 분비물
특징	강한 전염성 집단발병 후유증(각막혼탁, 세균감염)	계절성, 동년성 알레르기 반응의 하나
감염 경로	눈물과 눈곱에 접촉한 손이나 물건, 휴지 등의 매개물에 의해 전파	특정 물질에 접촉 체내의 면역세포들이 그 물질을 항원으로 인식 → 염증 물질(히스타민 등) 분비 → 결막에 염증반응 나타남



결막염 치료 및 관리

인공눈물로 눈을 충분히 세척하여 분비물을 제거하고 눈을 청결하게 해준다.



눈을 비비지 않는다.

눈을 비비면 일시적으로 증상이 완화되는 듯 하지만 오히려 가려움이 심해지고 부종, 결막충혈 등의 증상이 악화된다.

가려움이 심한 경우 항히스타민 제제의 안약을 투약한다.



안대는 결막의 방어력을 약화시키므로 착용하지 않는 것이 좋으나

심한 분비물이나 가려움으로 부득이 착용해야만 하는 경우에는 자주 교환해야 한다.



결막염은 모두 전염도나요?

감염성 결막염은 전염성이 강하지만 알레르기성 결막염은 전염성이 없다. 바이러스에 의한 유행성 각결막염이나 급성 출혈성 결막염은 증상 발현 후 약 2주간은 전염력이 높아 타인에게 감염시키므로 사람들이 많이 모이는 곳에 가지 말아야 한다. 그러나 알레르기성 결막염은 특정 항체와 반응 하는 개인의 과민반응이므로 전염성은 없다.

컬러렌즈 사용법



컬러콘택트렌즈 구매 시 주의사항

- ✓ 컬러콘택트렌즈는 눈의 안전을 위해 안과전문의사의 진단을 받은 후 구매합니다.
- ✓ 가격이 싸다고 불법 판매 제품을 구매하지 않습니다.
- ✓ 제품 구매 시 첨부된 사용설명서를 반드시 숙지하고 안전한 사용을 위해 위생적으로 관리합니다.
- ✓ 미용렌즈는 산소투과율이 좋지 않으므로 장시간 사용하면 눈에 자극이 될 수 있습니다.
- ✓ 안경원에서 컬러 콘택트렌즈를 구매할 때 반드시 유효기간을 확인합니다.
- ✓ 눈이 아프거나 충혈되면 렌즈를 바로 빼고 병원을 방문하여 안과전문의사의 진단 및 치료를 받습니다.



컬러콘택트렌즈 부작용 예방법

- ✓ 컬러콘택트렌즈 구입 전 안과전문의사에게 정확한 검사를 받은 후 처방을 받으세요.
- ✓ 적법한 유통과정을 거친 판매처(안과, 안경원 등)를 통해 허가 제품 여부를 확인한 후 구매하세요.
- ✓ 다른 사람이 사용하던 렌즈를 통해 세균, 바이러스 등 각종 병원균에 감염될 수 있어요.
- ✓ 눈이 아프면 즉시 렌즈를 제거하고 안과를 방문하세요.
- ✓ 렌즈 구입 시 제품에 기재된 허가사항 등 표시기재사항을 반드시 확인하세요.

5월 보건 알림

1. 5월 7일 (화) 5~6교시
2,3학년 소변검사

2. 5월 29일 (수)
아침맞이 흡연예방 캠페인

2024. 4. 30.

시흥가온중학교(직인생략)