

5월 보건소식지

어린이날, 어버이날이 있는 5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 가족들과 함께 행복한 5월을 보내기바랍니다. 따뜻한 봄기운이 만연해지며 일교차가 큰 날씨가 반복되고 있습니다. 이럴 때일 수록 학생들의 감기 예방 및 감염병 예방 등 건강관리에 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
- 잦은 기침과 가래가 생기며 호흡기 질환에 쉽게 이환됨
- 입에서 악취가 남(가글, 양치질로 없어지지 않음)

흡연욕구에 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

약물 오남용 예방교육

- 약물 오용 의학적인 용도로 사용하나 의사의 처방이 아닌 임의로 사용하는 것
- 약물 남용 의도적으로 약물을 다른 목적으로 사용하는 것
- 약물 중독 마약류 및 약물을 지속적, 주기적으로 사용해 조절을 어렵게 하는 상태

마약

양귀비, 아편, 코카인 및 중추신경계에 작용하는 것으로, 오남용하면 심한 신체적, 정신적 의존성을 일으키는 약물

항정신성의약품

인간의 중추신경계에 작용하는 것으로, 오남용하면 심한 신체적, 정신적 의존성을 일으키는 약물

대마

대마초와 그 수지 또는 이를 원료로 하여 제조된 인체의 제품을 말하며 사고력 저하, 비현실감, 망상, 흥분, 주의력 저하 등의 장애 유발

살 빼는 약

전문용어로 비만치료제, 체중조절약을 말하며, 식욕억제제와 지방분해효소억제제로 구분할 수 있습니다. 식욕을 억제하는 약은 식욕을 느끼는 뇌에 작용하여 배고픔을 덜 느끼게 하거나 포만감을 증가시키는 약입니다. 주로 항정신성의약품으로 분류되며 부작용으로는 혈압 상승, 심장질환 등이 있으며, 심한 경우 사망을 초래합니다.

공부 잘 하는 약

일부 수험생들 사이에서 잠을 쫓고 집중력을 높여준다고 하여 오남용되고 있는 약입니다. 이 약은 주의력이 결핍되어 지나치게 산만한 행동을 하는 증상 및 우울증, 수면발작 등의 치료에 사용되는 항정신성의약품입니다. 그렇기 때문에 정신적 의존성, 심혈관계 부작용, 공격적인 행동 등의 부작용이 있으므로 꼭 의사의 처방에 따라 안전하게 사용해야 합니다.

결막염



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

감염성 결막염

알레르기성 결막염

원인	세균, 바이러스, 진균 등	꽃가루, 공기 중의 먼지, 동물의 털이나 비듬, 집먼지진드기, 곰팡이, 풀, 음식물, 비누, 화장품 등
주요증상	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, 통년성 알레르기 반응의 하나
감염경로	눈물과 눈곱에 접촉한 손이나 물건, 휴지 등의 매개물에 의해 전파	특정 물질에 접촉 → 체내의 면역세포들이 그 물질을 항원 으로 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 안약**을 투약한다.



안대는 **결막의 방어력을 약화**시키므로 착용하지 않는 것이 좋으나

심한 분비물이나 가려움으로 부득이 착용해야만 하는 경우에는 **자주 교환**해야 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 보건실 알림

1. 5월 7일 (화) 5~6교시
2,3학년 소변검사

2. 5월 29일 (수)
아침맞이 흡연예방 캠페인

2024. 4. 30.

시흥가온중학교(직인생략)

