

이달에 꼭 실천할 일 : 아침식사를 꼭 하고 등교하기.

10월

금 모 래 건 강 소 식

자기의 건강을 스스로 돌보고 지킵시다.

주소: 우14919 경기도 시흥시 대은로 16-29(은행동) 금모래초등학교 ☎070-7097-0619 홈페이지 www.gold.es.kr



아침과 낮의 기온차이가 큽니다. 이럴 때 체온 조절에 실패하면 바로 감기에 걸리거나 미처 예상하지 못한 건강문제가 발생하기도 합니다. 감기는 평소 건강한 생활을 통해 몸의 면역을 높이면 잘 걸리지 않을 뿐만 아니라 걸리더라도 가볍게 앓고 넘길 수 있습니다. 음식은 골고루 충분히 먹고 따뜻한 물을 자주 마셔 수분을 보충하여야 합니다. 또한 충분한 휴식과 수면을 취하고 하루 40분 이상 줄넘기, 걷기 등의 운동을 하고 청결하게 생활하도록 합니다.



의약품! 안전하게 사용하세요.

의약품의 분류

일반의약품	전문의약품
병의원에서 발급하는 처방전 없이 약국에서 구입이 가능하며 비교적 이상반응이 적습니다.	반드시 의사의 처방에 의해서만 구입·사용 할 수 있으며 용법과 용량에 주의를 기울여 복용해야 합니다.
제품에 기재되어 있거나 첨부된 '의약품 설명서'를 확인하고 복용하는 것이 안전합니다.	궁금한 점이 있으면 복용 전 반드시 의사 또는 약사에게 문의 한 후 복용하는 것이 안전합니다.

▶안전상비의약품

일반의약품 중 가벼운 증상에 시급하게 사용하며 환자 스스로 판단하여 사용할 수 있는 의약품으로 편의점과 같이 24시간 운영하는 곳에서 판매되는 의약품입니다. 한번에 1포장단위(1통)만 판매하며 12세 미만의 어린이는 편의점에서 구입할 수 없습니다. 구입할 때 사용기한이나 포장상태를 꼭 확인하도록 합니다.

약물 복용 안전 수칙

- 정확한 진단을 위해 병원 진료 받기.
- 의사의 처방에 따르거나, 증상에 대해 약사와 충분히 상담한 후 약 구입하기.
- 똑같은 약이라 하더라도 사람에 따라 작용이 다를 수 있기 때문에 나를 위해 조제한 약은 나만 복용하기.
- 정확한 약의 효과를 위해서 정해진 양과 복용 시간을 꼭 지키기.
- 부작용이 생길 수 있으므로 다른 목적으로 처방받은 약을 한꺼번에 섞어서 복용하지 않기.
- 약이 유효기간을 반드시 확인하기.
- 약의 흡수를 돕기 위해서 특별한 경우 외에는 따뜻한 물과 함께 복용하기.
- 중단하면 내성을 키울 수 있으므로 의사의 처방에 따라 충분한 기간 동안 복용하기.
- 정확한 진단 없이 대중매체의 광고 등만 믿고 함부로 약을 구입하여 복용하지 않기.
- 나이, 건강 상태 등에 따라 처방이 달라지므로 다른 사람이 처방받은 약을 함께 복용하지 않기.
- 유통기한이 지난 약은 가까운 약국의 폐의약품 수거함에 버리기.

약물 부작용



약물 부작용이란 '정상적인 용량에 따라 의약품을 투여할 경우 발생하는 모든 의도하지 않은 효과'입니다.

- 약물 복용 중 발진, 두드러기, 구토, 설사가 있는 경우 의사 또는 약사에게 연락합니다.
- 항생제는 약물 부작용을 일으키는 가장 흔한 약물중 하나이므로 복용 후 특별히 주의를 기울입니다.
- 약물 복용 중 쉼쉼거리는 숨소리가 나거나 숨쉬기 곤란할 때, 혹은 음식이나 물을 삼키기 힘든 증상이 발생하면 즉시 119에 신고하여 도움을 받거나 가까운 응급실로 신속하게 가야 합니다.
- 특정 음식이나 약물 알레르기가 있는 경우 의사나 약사에게 미리 알려야 합니다.

의약품 부작용 피해 구제 제도

의약품이 적정하게 사용되었음에도 이상반응이 발생한 경우 보상하는 제도로 시행된 일자 (2014.12.19.) 이후 처음 부작용 피해가 나타난 환자를 기준으로 적용됩니다.



세계 손 씻기의 날



2019년 주제

‘모두를 위한 손 씻기 (Clean hands for all)’

「세계 손 씻기의 날」은 올바른 손씻기를 통해 각종 감염병을 예방하고, 안타까운 목숨의 희생을 줄이기 위해 유엔(UN) 총회에서 2008년 10월 15일 제정하여 올해 12회를 맞이하였습니다.

‘세계 손씻기 파트너십(The Global Handwashing Partnership, GHP)’은 올해 주제를 ‘모두를 위한 손씻기’로 정하고, 비누를 사용한 손 씻기의 중요성을 강조하였습니다. 올바른 손씻기는 설사질환을 약 30% 줄일 수 있으며 감기, 인플루엔자 등 호흡기질환 발병률 약 20% 줄일 수 있어 손씻기를 ‘셀프백신(‘do-it-yourself’ vaccine)’이라고 할 만큼, 가장 쉽고 효과적인 감염병 예방법입니다.

손 씻기가 필요한 순간

화장실 이용 후	음식을 먹기전후	음식 준비할 때 (생고기, 가금류 등 접촉 후)	아픈 사람을 간병할 때	기저귀를 갈거나 화장실 다녀온 아이를 닦아준 후
상처를 다룰 때	코를 풀거나 기침재채기 후	쓰레기를 취급한 후	동물, 사료, 동물 관련 폐기물 등에 접촉한 후	애완동물 접촉, 먹이를 준 후

청소년 흡연

어린이들이 호기심으로, 장난삼아서, 친구의 권유 등으로 담배를 접하고 있으며 부모님이나 어른들에 의해 간접흡연의 피해를 당하고 있습니다. 어린이들은 단 한 번의 흡연도 허용하지 않도록 하며 친구들이나 선배의 흡연권유에는 당당하게 거절할 수 있어야겠습니다.

간접흡연이 청소년에게 미치는 영향

- ☞ 청소년은 미성숙하므로 세포, 폐 등에 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- ☞ 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- ☞ 심장병, 동맥 경화증 등이 일찍 시작된다.
- ☞ 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.
- ☞ 폐암 발생률이 2배 이상 높다.
- ☞ 뇌세포파괴로 기억력, 학습능력이 현저히 저하된다.



성폭력으로부터 우리아이 지키기 10계명 - 여성가족부, 2013

【아이들이 기억해요】

- ① 하루 동안 무슨 일이 있었는지, 무엇을 했는지, 누구를 만났고 어떤 이야기를 했는지, 인터넷에서는 무엇을 보았는지, 어떤 사람과 어떤 대화를 나누었는지 부모님(보호자)과 매일 이야기해요.
- ② 내 생각과 느낌을 정확하게 표현하고 다른 사람의 생각과 느낌을 존중하는 습관을 길러요.
- ③ 등학교는 가능하면 부모님(보호자)과 함께 해요. 아이들끼리만 다닐 때는 밝고 사람이 많이 다니는 큰길로 여럿이 함께 다녀요.
- ④ 부모님(보호자)의 허락 없이는 놀러가지 않아요. 모르는 사람이 도와달라고 하거나 음식이나 선물을 주려고 하면 못들은 척 피하거나 “부모님께 허락받아야 한다.”고 말하면서 거절해요.
- ⑤ 일상생활에서 불편하고 나쁜 감정이 있었다면, 또 내 몸을 만져서 불편하게 한 사람이 있었다면 부모님(보호자)께 이야기해요. 수영복으로 가려지는 부분을 만진 사람이 있다면 꼭 말하세요.

【어른들이 지켜주세요】

- ① 항상 아이의 말에 귀 기울이고 어떤 이야기든 편하게 말할 수 있도록 해주세요. ‘의사소통이 잘 되는 가정’이 아이 안전을 지켜요. 부모님(보호자)은 아이가 24시간 어디서 무엇을 하고 있는지 꼭 알고 있어야 해요.
- ② 아이가 “싫다”고 했을 때 부모님(보호자)께서 아이의 의견을 존중하고 수용해주세요. 그래야 아이가 다른 사람에게도 “싫다”고 말할 수 있어요.
- ③ 아이와 함께 안전계획을 세워요. 아이가 혼자 다니지 않도록 하고 등학교 길에 도움을 청할 수 있는 곳 (아동안전지킴이집, 주민 자치센터, 경찰, 공공기관 등)이 어디에 있는지, 인터넷 이용 시 주의할 점을 미리 알려주세요.
- ④ 모르는 아이에게 음식이나 선물을 주는 것, 도와달라고 부탁하는 것, 불필요한 신체접촉은 하지 말아 주세요. 어떤 사람은 괜찮고 어떤 사람은 안 되는지 아이들에게 혼란을 줄 수 있어요.
- ⑤ 아이가 상대방에 대해 존중하고 배려하는 습관을 갖도록 생활 속에서 교육시켜주세요. 그리고 주변에 위기에 처한 아이가 있으면 적극적으로 도와주고 신고해요.

도움을 요청해요

여성긴급전화 국번없이 1366 (휴대폰: 지역번호+1366), 학교(성)폭력신고센터 국번없이 117, 해바라기센터 1899-3075

