



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

2023-34호(5월 2일)

# 가정통신문

안 성 고 등 학 교  
http://www.ansung.hs.kr.

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 147 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 행정실 323-0279

5월 보건 소식지

## 5월 보건실 행사 알림

### 1학년 건강검진

검진 대상	고등학교 1학년 전체 학생
검진 일자	5월 17일(수)
검진 기관	전북인구보건복지협회
검진 방법	교내출장검사
검진 비용	무료
기타 주의사항	① <b>비만이 의심되는 학생은 검진 전날 밤 12시 이후 금식</b> ② 문진표는 미리 작성하며, 구강검진을 위해 양치질을 하고 등교 ③ 검진일에는 <b>간편한 복장</b> 착용 (**금속, 플라스틱이 없는 속옷 착용)

### 2·3학년 소변검사

검진 대상	2학년, 3학년 전체 학생
검진 일자	6월 14일(수) 오후 1시~
검진 기관	한국학교보건협회
검진 방법	소변스틱검사 (고등학교 내 검사장소에서 실시)
검진 비용	무료
기타 주의사항	① 검사 당일 지각 및 <b>결석하지 않기</b> ② 검사 전날 무리한 운동 및 비타민C, 초콜릿, 우유의 과량 섭취를 피하기

## 5월 31일은 세계 금연의 날



세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다. 많은 청소년이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배 연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연을 해야 합니다.

### ♥ 학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당

### ♥ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 산소증이 되어 학습 능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.

### ♥ 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기): 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기): 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미 활동하기
- Declare(선언): 스스로에게 금연 선언하기

## 일본뇌염, 말라리아 주의 시기



### 모기매개 감염병 예방수칙

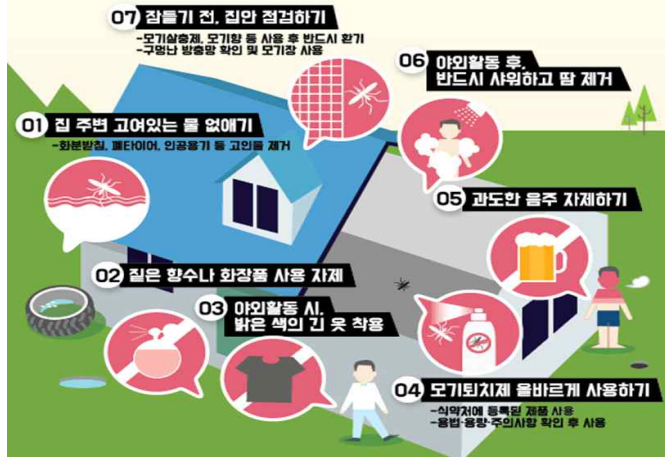
- 01 외출 시 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기
- 02 모기에 물리지 않도록 기피제 사용하기
- 03 캠핑이나 야외에서 취침 시 모기장 사용하기
- 04 집 주변 고여있는 물 없애기

기온이 올라가면서 모기가 발생하는 계절이 찾아옵니다. 5월부터 10월까지는 모기의 활동이 활발한 시기입니다.

예방을 위해 가정에서는 방충망 또는 모기장을 사용하고, 야간에는 야외활동을 가능한 자제하며, 불가피한 야외활동 시에는 모기에 물리지 않도록 주의합니다. (긴소매, 긴 바지 착용 등)

또한 일본뇌염 예방접종 대상이 되는 생후 12개월, 만12세 아동은 표준일정에 맞추어 예방접종 받을 것을 권고합니다.

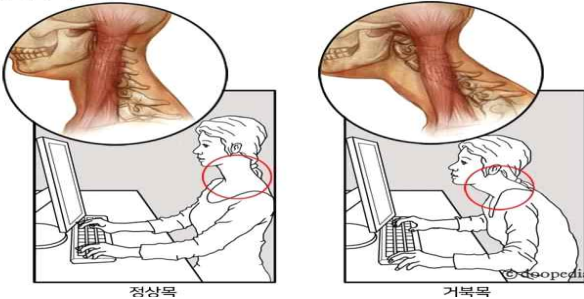
<출처:질병관리본부>



## 디지털 피로 증후군 예방

♥ 디지털 피로 증후군이란, 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있다. 특히, 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간이 많아져서 **목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증**이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽다.

정상목과 거북목 비교



정상목

거북목

### ♥ 디지털 피로 증후군 예방법

- ① 화면과 눈의 거리는 30cm 이상유지!
- ② 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
- ③ 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
- ④ 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
- ⑤ 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지!
- ⑥ 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
- ⑦ 자세를 자주 바꾸기

### 거북목 스트레칭

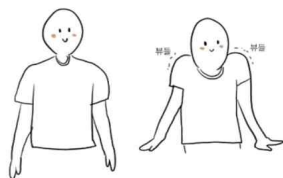
#### ① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얇은 수건(혹은 손가락)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

### 거북목 스트레칭

#### ② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 꼭 펴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5~7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

## 식중독 주의 정보 알림

### ♥ 식중독 예방

- ① 식후 구토, 복통, 설사 등의 증상이 나타나고 함께 식사한 사람들에게도 같은 증상이 있다면 즉시 응급실을 방문한다.
- ② 부정·불량 식품은 절대 먹지 않도록 한다.
- ③ 식사 전 반드시 손을 깨끗이 씻는다.
- ④ 끓인 물이나 안전한 생수를 마시도록 한다.



## 몸의 면역력 키우기

### ♥ 틈나는 대로 햇볕 쬐며 걷기

- 비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 다양한 질환에 취약해진다.

### ♥ 규칙적으로 운동하기

- 면역세포의 활동이 활발해지고, 전신으로 혈액순환이 원활해져서 혈액을 통해 면역세포가 전신 구석 구석에서 일을 하게 된다.

### ♥ 비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기

### ♥ 슬플 때면, 눈물을 참지 말기

- 슬플 때 스트레스호르몬이 다량 분비되는데, 눈물을 참으면 제대로 스트레스가 해소되지 못하게 된다. 슬플 땐 펄펄 눈물 쏟으며 길게 우는 게 도움이 된다.

### ♥ 충분한 숙면 취하기

- 잠이 부족하면 면역력이 떨어진다. 밤에 잠을 제대로 못 잤다면 낮에라도 잠시 눈을 붙이는 것이 면역력 향상에 도움이 된다.

2023.5.

안 성 고 등 학 교 장(관인생략)