

# 5월 보건소식지

## 5월의 건강 실천

어린이날, 어버이날이 있는 5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 부모는 자녀들에게 그때그때 따뜻한 눈길, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓으로 자녀를 사랑해줘야 그 사랑이 잘 전달됩니다. 요즘 일교차가 큰 날씨가 반복되고 있어 자녀들의 감기예방 및 감염병예방 등 건강관리에 더 많은 관심이 필요한 때입니다. 날씨가 따뜻해 활동이 많은 달이므로 자녀가 집에 돌아오면 얼굴, 손, 발을 비누로 깨끗이 씻는 생활이 습관화 되도록 지도하여 주시기 바랍니다.

감염병 없는  
건강한 학교로  
만들어요



❗ 알아보아요

## 세계 금연의 날 [5월 31일]



- ☑ 매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 1년 중 단 하루만이라도 담배 없는 세상을 만들기 위해 "세계 금연의 날"로 제정한 날
  - ☑ 흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록, 일찍 시작할수록 심각합니다.
- 연기 없는 사회(smoke free society) 다같이 만들어요.



### 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습능력이 떨어집니다.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워집니다.
- 잦은 기침과 가래가 생기며 감기 등 호흡기 질환에 쉽게 걸립니다.
- 입에서 악취가 심해서 가글, 양치질로 없어지지 않습니다.



♥ 약속해요 ♥



### 담배 연기 속엔 어떤 유해 성분이?

- 강한 중독, 혈관수축- 니코틴
- 암을 일으키는 담뱃진 - 타르
- 산소부족, 뇌기능 저하 - 일산화탄소
- 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분도 들어 있어요.(4,000여종)

### 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

## 디지털 피로 증후군 예방

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다. 대표적으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있습니다.

4가지 행동요령



20분 모니터를 본 뒤 20초는 휴식시간을 갖고 먼 곳을 바라보게!



이동식 기기들의 모니터 글자 크기를 키우고 멀리서 보게!



너무 밝지도 어둡지도 않게 화면 밝기를 조정하게!



컴퓨터나 이동식 기기 모니터가 눈높이보다 약간 아래 있도록 하게!



## 건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 하게 됩니다.

또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있다고 한다.

### 비만 예방 생활 습관

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료, 인스턴트 음식 적게 먹기
- 과일, 야채 등 골고루 먹기
- 매일 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- 잠자기 3시간 전부터는 가급적 음식 먹지 않기
- 학교에서 체육시간 등 신체활동 시간에는 적극 참여하기

## 일상생활에서 운동습관

- ① 가능한 많이 걷는다.
- ② 엘리베이터를 이용하지 말고 계단으로 올라간다.
- ③ 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
- ④ 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.
- ⑤ 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.
- ⑥ 하루에 적어도 30-60분 정도 유산소운동을 한다.
- ⑦ 식사 후 가벼운 걷기운동을 한다.

실천해요



## 아침 식사의 중요성



### 아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕저하, 수업시간 집중력 저하를 보인다.
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹게 되어 소화가 잘 안되고, 성인병 (고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등) 의 원인이 된다.
- ④ 변비와 빈혈의 원인이 된다.
- ⑤ 기분이 나빠진다.

### 아침식사를 규칙적으로 하면..

- ① 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.
- ② 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.
- ③ 오전중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
- ④ 학습능력을 향상시킬 수 있다.
- ⑤ 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
- ⑥ 체중조절에 도움이 된다.
- ⑦ 규칙적인 식습관이 형성된다.