



5월 보건소식지

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중학교
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

5월 보건행사 및 알림마당

일정	대상 및 내용
5월 3일	2, 3학년 구강검진(진안군 보건소)
5월 16일	1, 2학년 아토피 예방 프로그램 - 건강 간식 만들기
5월 17일	2, 3학년 소변검사
5월 31일	세계 금연의 날

5월 31일은 '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 들여 마실수록 그리고 일찍 시작할수록 심각합니다.



담배를 권하는 친구 !! 옆에서 담배를 피우는 친구 !!
절대 진정한 친구가 아닙니다.

옆에서 못하게 말리는 친구가 진정한 친구입니다.
흡연하는 친구를 구해주는 좋은 친구가 되세요.

☆ 흡연욕구에 대처하는 5D 전략

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



☆ 청소년 흡연의 문제점

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

■ 금연의 효과

- 8시간 후 혈중 일산화탄소 농도가 정상으로 떨어져 폐기능이 향상된다.
- 24시간 후 심장마비의 위험이 줄어든다.
- 48시간 후 기분이 상쾌해지고 몸과 옷의 냄새가 사라집니다.
- 1주일 후 폐 속에 누적된 점액이 묽어지고 몇 주 동안 기침을 통해 몸밖으로 빠져나갑니다.
- 3주일 후 폐기능이 훨씬 좋아지고 운동하기 쉬워집니다.
- 3개월 이내 폐의 자체 정화기능이 완전히 정상화됩니다.
- 1년 후 심장마비로 갑작스러운 죽음을 당할 위험이 상습 흡연자의 거의 절반 수준으로 줄어듭니다.

[출처:한국금연운동협의회]

학교 방역지침 가이드라인(5.1~)

☆ 출결 처리 및 증빙자료

유형	등교중지 기간	출석인정을 위한 증빙자료의 종류 (문서, 문자메시지, SNS, 이메일, 사진 등 포함)
----	---------	---

확진자	[등교중지] 격리 해제 시까지 (일반적으로 7일)	· 입원·격리 통지서 · PCR 양성 결과 통보 문자메시지 · 지정의료기관의 전문가용 신속항원검 사 양성 확인서(소견서)
의심증상자	[등교중지] 결과 확인 시까지 또는 의료기관 판단 기간까지	· 지정의료기관의 전문가용 신속항원검 사 음성 확인서(소견서) · 개인용 신속항원검사 결과(음성) 보호자 확인서 · 치료기간이 명시된 의료기관의 진 단서(소견서)
PCR 검사자 (예. 개인용 신속항원검사 양성, 실거주 동거인 확진자 등)	[등교중지 권고] 결과 확인 시까지	· PCR 음성확인서 · 지정의료기관의 전문가용 신속항원검 사 음성 확인서(소견서)
학교 접촉자 자율관리 진단검사 대상자	[등교중지 권고] 결과 확인 시까지	· PCR 음성확인서 · 지정의료기관의 전문가용 신속항원검 사 음성 확인서(소견서) · 개인용 신속항원검사 결과(음성) 보호자 확인서

코로나19 '개인방역 6대 중요수칙'



수칙1 코로나19 예방접종 완료하기

수칙2 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기,
실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게

수칙3 흐르는 물에 30초 비누로 손 씻기, 기침할 땐 옷소매로

수칙4 1일 3회(회당 10분) 이상 환기,
다빈도 접촉부의 1일 1회 이상 주기적 소독

수칙5 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기

수칙6 코로나19 증상 발생시 진료받고 집에 머물며
다른 사람과 접촉 최소화

건강한 신체활동

비신체활동은 각종 질환의
주요 원인이 됩니다.



비신체활동은 각종 질환인
유방암, 대장암(21~25%), 당뇨병(27%), 심장질환(30%)을
일으키는 주요 원인이 됩니다.

신체활동을 증가시키면
운동의 효과
를 나타낼 수 있습니다.

신체활동은 골격근의 에너지를
소비하는 **신체의 모든 움직임**입니다.



스포츠뿐만 아니라 놀이, 걷기, 가사, 춤추기 등과 같은
모든 것을 포함하는 활동입니다.

신체활동은 일상 속에서도
얼마든지 할 수 있습니다.



각자의 체력이나 건강 목표에 맞추어
신체활동을 선택해 수행합니다.