



교 훈
자율(自律)
창의(創意)
배려(配慮)

5월 보건소식지

부귀중학교
(보건부)

진안군 부귀면 상거석길 14-7

<https://school.jbedu.kr/bugui>

☎ (063)432-8546(교무실)

FAX (063)433-4885

세계 금연 날

◎ 5월 31일은 세계 금연의 날입니다.
세계 금연의 날을 알리고 금연을 권고해 봅시다.



5.31
세계금연의 날

World
NO TOBACCO
DAY

1987년 세계보건기구(WHO가)
담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여
지정하였다.

비만 예방수칙

◎ 바쁜 일정으로 식사 시간이 불규칙해지고, 탄산음료, 인스턴트 식품 등 학생들이 좋아하는 간식을 섭취할 확률이 높아집니다.

초가공식품*을 많이 섭취하는 비만 아동·청소년은 대사질환 위험이 높아지므로 올바른 식습관 관리가 중요합니다.

*초가공식품(Ultra processed Food, UPF)

: 음료, 즉석식품, 패스트푸드, 인스턴트식품, 스낵류 등

올바른 식습관 관리

- 여러 식품 골고루 섭취하기
- 기름진 음식, 당류, 염분 적게 먹기
- 천천히 식사하며 과식 피하기
- (가정) 규칙적인 식사와 신선한 식재료 활용하기
- (학교) 올바른 식습관 교육 및 매점 내 건강 간식 제공 확대하기



규칙적인 운동

- 앉아있는 시간 줄이기
- 규칙적으로 유산소 운동하기

손상사고 안전수칙

◎ 소아·청소년의 손상발생은 개학과 함께 야외활동이 활발해지는 3월부터 증가하기 시작합니다.

놀이 문화시설, 운동시설 이용이나 야외 활동 시 발생할 수 있는 부딪침이나 넘어짐, 교통사고, 벌쏘임 등을 각별히 주의하세요.

야외 활동 시

킥보드, 자전거 등 이용 시 안전 보호장비를 착용하고 안전수칙 지키기



차량 이동 시

반드시 안전벨트를 착용하고, 자리를 이동하거나 장난치지 않고 창밖으로 손, 머리를 내밀거나 쓰레기를 버리지 않기

도보 이용 시

휴대전화와 아이폰 사용을 자제하고, 비탈길에 주·정차된 차량 앞뒤로 다니지 않기

사고 발생 시

안전한 장소로 이동하여 응급조치를 취하며, 필요한 경우 119에 신고하여 도움 요청하기

SNS속 올바른 건강정보 찾기

항사 · 미세먼지 관련 가짜 건강정보 사례

- 예시1) “마스크만 쓰면 항사 걱정 끝!”
→ KF인증이 없는 마스크는 효과가 낮아요
- 예시2) “이OO를 마시면 미세먼지가 몸에서 빠져나가요!”
→ 과학적으로 입증되지 않은 주장이에요
- 예시3) “미세먼지는 비 맞으면 씻겨 내려가요!”
→ 일부는 씻겨 나가지만, 대기 중에 계속 남아 있을 수 있어요.

올바른 항사·미세먼지 대비 방법



알레르기 관련 잘못된 정보

- 예시1) “이 약을 먹으면 비염이 완치됩니다!”
→ 개인차이가 큼. 전문가 상담 필수!
- 예시2) “이 음식만 먹으면 알레르기를 예방할 수 있어요!”
→ 특정 음식만으로 예방이 가능하진 않아요

올바른 알레르기 관리법



SNS 건강정보 확인하는 방법

출처를 확인해요!



병원, 정부 기관, 전문가가 말한 정보인가요?

과장된 광고인지 확인해요!



특정 제품을 강조하는 정보는 상업적 목적일 수 있어요.

자극적인 표현은 경계해요!



너무 단정적이거나, 효과를 과장하는 표현이 있나요?

SNS에서 본 정보, 한번 더 생각해요!



무조건 믿지 말고, 다른 정보와 비교해봐요!