



## 금연 후 시간 경과에 따른 신체적 이득



## 금연 직후부터 얻을 수 있는 유의한 효과



1. 입 냄새가 나지 않고, 치아가 하얗고 건강해집니다.
2. 옷과 머리에 나쁜 냄새가 사라집니다.
3. 손가락의 착색이 사라집니다.
4. 음식 맛이 좋아지며, 후각이 돌아옵니다.
5. 계단을 오를 때 숨이 덜차게 됩니다.

### 금연시 사망위험 절반감소



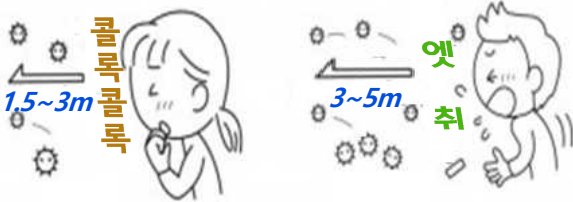
50세 이전 금연시, 흡연자에 비해 향후 15년 동안의 사망위험 절반 감소

### 저체중아 출산위험 감소



임신 전, 혹은 임신초기 3~4개월 이전 금연 시, 저체중아 출산 위험 감소

## 기침예절을 지켜요



10,000개

2,000,000개

기침이나 재채기로 나오는 인플루엔자 바이러스는 침이나 분비물 등과 함께 멀리, 그리고 평소 호흡할 때보다 많은 양이 배출됩니다. 기침할 때 나오는 바이러스 수는 만개, 재채기를 할 때 나오는 바이러스 수는 2백만 개이고 기침을 할 때 1.5~3m, 재채기를 할 때는 3~5m까지 날아갑니다. 따라서 기침 예절을 지켜야합니다.

### 기침 예절은 이렇게..

기침이나 재채기를 할 때, 팔이나 휴지로 입과 코를 막고 사람이 있는 쪽과 반대 방향으로 얼굴을 돌린 상태에서 하는 것이 바로 기침 예절입니다.



기침할 때 휴지로 입과 코 가리기



기침할 때 옷소매 위쪽으로 입과 코 가리기



호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용



기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천

## 스마트폰을 지나치게 사용할 때, 우리 건강에 미치는 영향



**디지털격리증후군**  
직접 만나서 소통하는 것보다 스마트폰으로 소통하는 것이 더 편하여 대인관계에 어려움



**수면장애**  
스마트폰 불빛으로 인해 수면 호르몬 분비가 억제되어 수면장애



**손목터널증후군**  
장시간 스마트폰 사용으로 손과 손목이 저리고 아픔



**거북목증후군**  
장시간 스마트폰을 사용하여 목 뒤가 찌릿찌릿 해지면서 목뼈가 구부러짐



**팝콘브레인**  
스마트폰 동영상, 게임 등 자극적이고 강한 정보에만 반응함



친구와 운동하기

가족과 대화하기

가족과 캠핑가기

친구와 자전거타기

또 무엇이 있을까요?

출처: 행복을 가꾸는 건강증진학교 (교육부 학생건강정보센터)

## 겨울철 장염, 노로바이러스

### 증상 및 예방법

- 감염후 24~48시간 후에 메스꺼움, 구토, 설사, 탈수, 복통, 근육통, 두통 등
- 통상 3일 이내 회복되나 1주간 분변으로 바이러스는 계속 배출



비누를 사용하여 30초 손씻기



채소, 과일은 깨끗한 물로 세척하기



생식을 삼가고 중심온도 85°C 1분 이상 가열하기



물 끓여 마시기



조리도구는 끓이거나 염소 소독하기



주변 환경 청결히 하기

## 중학교 입학생 예방접종확인사업 안내

접종명	접종대상
<b>Tdap/ Td</b> (파상풍, 디프테리아, 백일해)	<ul style="list-style-type: none"> <li>만11~12세 아동 (초등 5학년~중 1학년)</li> <li>※ 2008년생 중 생일이 지난 아동, 2007년생 아동 전체</li> </ul>
<b>일본뇌염 (사백신) 5차</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2007년생 중 생일이 지난 학생 (만 12세) ※ 생백신을 2차까지 접종완료한 경우는 접종 불필요</li> </ul>
<b>HPV</b> (사람유두종바이러스)1차 ※자궁경부암예방접종	<ul style="list-style-type: none"> <li>6학년 여학생만 해당 (생일 무관)</li> </ul>