



5월 보건소식

발행인 : 청웅중학교장
발행처 : 청웅중학교 보건실
발행일 : 2019년 5월 3일

교무실 643-8020 / 행정실 643-8021 / <http://chwoong.ms.kr>



함께하는 보건교육

1. 4월 순회 보건 교육일: 4월 12일 (금)
4월 26일 (금)



2. 4월 순회 보건교육 내용: 성폭력예방, 흡연예방



구강건강 생활수칙

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활수칙



하루 2번 이상 칫솔질을 하자



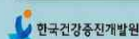
불소치약을 이용하자



단 음식을 줄이고,
담배를 피우지 말자



정기적으로 치과를 이용하자



예방접종이란?

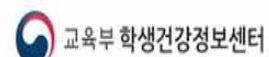
약화되거나 죽은 병원체로 만든 백신을 인체에 투여하여 진짜 병원 침입에 대한 방어력을 생기도록 하는 일



우리아이 예방접종 확인하세요!

< 취학 후 예방접종 확인>

- Td (디프테리아, 파상풍, 만 11~12세)
- 일본뇌염 사백신 5차 (만 12세)
- * 생백신 접종자 제외
- 자궁경부암 예방접종 (여학생, 만 12세)





보호자와 함께하는 성교육

양성평등 10계명

1. 우리는 여자나 남자나 모두 소중한 사람들입니다.
2. '여자답게', '남자답게'라는 말을 쓰지 맙시다.
3. 직장에서 '남자일', '여자일'을 구분하지 않습니다.
4. 남녀 모두가 즐거운 회식문화를 만듭니다.
5. 임신, 출산한 동료를 가족의 입장에서 생각합니다.
6. 집안일을 할 때는 함께 하고 함께 쉽니다.
7. 자녀는 부모가 함께 기릅니다.
8. 결혼 후 모은 재산은 부부 공동명의로 합니다.
9. 양가 부모님께 똑같이 해드립니다.
10. 남녀노소가 참여하는 명절, 제사문화를 만듭니다.

함께 지켜요!
정신건강키우기
약속 3가지

	<p>1 Sun Bath</p> <p>하루 30분 햇빛 보기 -하루 30분 이상 야외활동 (산책, 운동 등) 하기</p>
	<p>2 No Junk Food 정크푸드 적게 먹기</p> <p>정크푸드 적게 먹기 -1주일 동안 정크푸드 먹는 횟수 줄이기 -과일, 야채, 생선 많이 먹기</p> <p>* 정크 푸드란 고칼로리에 영양가가 없는 식품을 뜻한다. 예) 햄버거, 피자 같은 즉석식품</p>
	<p>3 Good Sleep 건강한 수면습관 만들기</p> <p>건강한 수면습관 만들기 -매일 규칙적인 시간에 자고 일어나기 -잠자기 전 전자기기 (컴퓨터, 핸드폰, TV) 멀리하기 -잠들기 전 카페인을 함유한 음식 (커피, 녹차, 초콜릿 등) 피하기</p>



담배연기 없는 세상

학교는 절대금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체(위반 시 벌금 10만원)
- 교직원, 학교방문객은 물론, 공휴일 포함 학교운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.



교육활동이 이루어지는 학교에서
금연을 하는 것은 당연한 것입니다.



건강체중관리

1. 비만이란 -일반적으로 비만이라고 하면 체중이 많이 나가는 것(체중과다)이라고 단순히 생각하기 쉽습니다. 그러나 정확하게 비만증이란 우리 신체 내에 지방세포의 크기가 커지거나 수가 많아짐에 따라 지방이 과다하게 축적된 상태를 말합니다.

특히 청소년 비만은 지방세포의 수가 증가되는 것으로 일단 증가된 지방세포수는 줄어들지 않기 때문에 성인비만으로 이어질 가능성이 정상 청소년보다 75~80%이상 높으며, 여러 가지 성인병의 발병원인이 될 수 있기 때문에 반드시 치료 및 예방을 해야 합니다.

2. 비만도 계산 및 평가

$$\text{비만도}(\%) = \frac{\text{실제 체중} - \text{표준 체중}}{\text{표준 체중}} \times 100(\%)$$

< 10%	10~19%	20~29%	30~49%	50% <
정상	과체중	경도 비만	중등도비만	고도 비만



★ 교내에 스스로 확인할 수 있도록 신장별 표준체중표와 신장계를 비치하고 있습니다.

