



# 5월 보건소식지

제 2025-71호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813



<http://www.cjsb.es.kr>

학부모님, 안녕하십니까?

5월을 맞이하여 푸른 봄의 싱그러움을 느끼고, 가족의 소중함을 알아가는 가정의 달이 되시기 바랍니다.

- 한낮 기온이 올라 초여름 날씨이지만, 일교차가 크므로 가벼운 외투를 걸치고 등교하도록 합니다.
- 5월은 미세먼지, 꽃가루가 날리는 계절이므로, 개인위생 및 손씻기를 철저히 합니다.
- 코로나19, 수두, 유행성이하선염(볼거리), 수족구병 등 감염병 예방을 위해 개인위생을 강화하고, 의심 증상 시 병원 진료를 받도록 합니다.
- 규칙적인 생활습관을 가지고, 면역력과 영양 관리에 도움을 주는 영양식을 섭취합니다.

## 5월 31일은 '세계 금연의 날'

5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 정한 '세계 금연의 날'입니다. 담배의 해로움을 알리고, 금연의 필요성을 전하기 위해 만들어졌습니다.



### 왜 흡연은 위험할까요?

담배 한 개비에는 수천 가지 유해 물질이 들어 있고, 그 중 니코틴, 타르, 일산화탄소는 매우 중독성이 강합니다. 청소년기의 흡연은 특히 더 위험한데요, 이유는 아래와 같습니다.

- 성장 발달 저해: 키 성장, 폐 기능 발달에 방해
- 두뇌 기능 저하: 집중력·기억력 감소
- 피부·치아 건강 악화: 피부 노화, 입냄새, 치아 변색
- 전자담배도 NO!: 폐 손상, 심장질환 유발 가능성 있음

“딱 한 번은 괜찮겠지?”라는 생각은 위험합니다. 담배는 중독성이 강해서 한 번의 경험이 평생 흡연으로 이어질 수 있습니다.

### 흡연 권유, 이렇게 거절해요!

- “아니, 난 건강한 게 좋아.”
- “운동선수들도 담배 안 피워!”
- “싫어. 맛있는 건 흡연이 아니라 내 선택이야.”

### 건강을 위한 멋진 선택, '금연'

흡연을 하지 않겠다는 결심은 자신과 주변을 지키는 용기 있는 행동입니다. 혹시 가족 중 흡연자가 있다면, 건강을 위해 금연을 응원해 드리는 것도 좋아요. 우리는 모두, 담배 없는 건강한 학교를 만들어갈 수 있어요!

### 학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.

## 궐련형 전자담배, 누구나 넌?

### 1 궐련형 전자담배란 무엇인가!

배터리를 이용해 특수 가공된 담뱃잎을 가열하여 니코틴이 포함된 연기 혹은 에어로졸을 흡연 또는 흡입하는 방식의 담배  
※ 대한금연학회에서는 '궐련형 전자담배'라는 용어를 '가열담배'로 바꿀 것을 권고하고 있음(『궐련형 전자담배에 대한 대한금연학회 입장문』, 2018. 1. 2.)

### 2 궐련형 전자담배 유해성분 분석결과



※ 궐련형 전자담배의 니코틴 함유량은 일반담배와 유사한 수준으로 나타남  
※ 타르 함유량은 일반담배보다 더 높게 검출됨  
※ 벤조피렌, 벤젠 등 인체 발암물질이 포함된 것으로 확인되어 일반담배와 마찬가지로 알 등 각종 질병을 일으킬 수 있음 (식품의약품안전처, 2018. 6. 7.)

### 3 궐련형 전자담배 Q & A

#### Q 궐련형 전자담배! 간접흡연 위험 없다?

- 일부 연구에서 일반담배에서 배출되는 유해성분이 궐련형 전자담배에도 포함되어 있기 때문에 규제가 필요하다고 보고 하였으며, 공공장소에서의 간접흡연 위험 가능성도 제기함
- 세계보건기구(WHO) 역시 궐련형 전자담배가 일반담배보다 덜 해롭고 유해성분이 덜 배출되며, 간접흡연의 피해가 감소한다는 근거가 불충분하다고 밝힘

#### Q 궐련형 전자담배도 담배다! 금연구역에서 흡연 금지

- 금연구역에서 궐련형 전자담배 사용 시, 과태료 부과
- 궐련형 전자담배도 담배로 정의구분됨에 따라, 금연구역에서 궐련형 전자담배 사용 시 과태료가 부과됨

## 아침식사의 중요성

### 아침 식사를 안 하게 되면...



무기력, 의욕 저하, 수업 시간 집중력 저하, 소화불량, 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색 등)의 원인이 됩니다. 또한 변비의 원인이 되기도 하는데 결식 후 장운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문입니다. 영양 불균형 상태로 인해 빈혈이 발생할 가능성도 높아지며, 식욕 전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정 상태가 지속되어 기분이 나빠지기도 합니다.

### 아침 식사를 규칙적으로 하면...

1. 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 줍니다.
2. 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급합니다.
3. 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있습니다.
4. 학습 능력을 향상시킬 수 있습니다.
5. 운동 등 신체활동 능력을 높입니다.
6. 체중조절에 도움이 됩니다.
7. 규칙적인 식습관이 형성됩니다.

## 몸의 면역력 키우기

### 햇볕 쬔다 걷기

- 비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 다양한 질환에 취약해집니다.

### 규칙적으로 운동하기

- 면역세포의 활동이 활발해지고, 전신으로 혈액순환이 원활해져서 혈액을 통해 면역세포가 전신 구석구석에서 일을 하게 됩니다.

### 비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기

### 슬플 때면, 눈물 참지 말기

- 슬플 때 스트레스호르몬이 다량 분비되는데, 눈물을 참으면 제대로 스트레스가 해소되지 못합니다. 슬플 땐 펄펄 눈물을 쏟으며 길게 우는 게 도움이 됩니다.

### 충분한 숙면 취하기

- 잠이 부족하면 면역력이 떨어집니다. 밤에 잠을 제대로 못 잤다면 낮에라도 잠시 눈을 붙이는 것이 면역력 향상에 도움이 됩니다.

## 봄철 자외선 주의보

봄에는 자외선이 더욱 강해져 피부 노화, 기미, 주근깨 등을 유발할 수 있습니다. 외출 할 때 자외선 차단에 신경을 써야 합니다.

- 자외선 차단제는 외출 최소 30분 전에 발라야 해요.
- 자외선이 강한 오전 12시~오후 2시 사이는 피해야 해요.

## 진드기 매개 감염병 예방

야외활동이 많은 계절입니다. 우리가 무심코 앉아 시간을 보냈던 잔디 속 무엇이 살고 있는지 아시나요? 바로 진드기입니다. 야생 진드기로 발생하는 진드기 매개 감염병으로는 쯔쯔가무시증, 중증혈소판감소증후군, 라임병 등이 있습니다. 아래 예방수칙들을 확인하고 실천하도록 합시다.

### < 진드기 매개 감염병 예방수칙 >



#### 야외 활동 시

- ✓ 돛자리 사용하기
- ✓ 진드기기피제 챙기기
- ✓ 풀밭 위 눕지 않기
- ✓ 야생동물, 산길 접촉 않기



#### 야외 활동 후

- ✓ 옷은 털고 세탁하기
- ✓ 머리카락, 귀뒤쪽 등 확인
- ✓ 돛자리 세척하기
- ✓ 샤워 또는 목욕하기

## 전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터 온라인 학생건강상담 게시판 활용 안내



### 참여방법

#### QR코드



상담 게시판 바로가기

#### 상담글 작성

학생건강증진교육센터 홈페이지 일반인 로그인 후 상담 내용 작성

#### 답변 내용 확인

답변이 완료되면 저장된 번호로 알림 문자 발송

전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터