



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), 수족구 병 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. 멋있는 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?

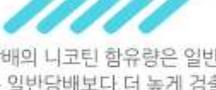
궐련형 전자담배 바로알기

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

☑ 니코틴 함유량		=	
☑ 타르 함유량		>	
☑ 발암물질 포함		=	

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

3 궐련형 전자담배 Q & A

Q 궐련형 전자담배! 간접흡연 위험 없다?

A

- 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

A

- 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 쬐며 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 쓰쓰가무시증, 중증혈소판감소증후군, 라임병 등이 있습니다. 아래 예방수칙들을 확인하고 실천하도록 합시다.

< 진드기 매개 감염병 예방수칙 >



야외 활동 시

- ✓ 돗자리 사용하기
- ✓ 진드기피해생기기
- ✓ 풀밭 위 눕지 않기
- ✓ 야생동물, 산길 접촉 않기



야외 활동 후

- ✓ 옷은 털고 세탁하기
- ✓ 머리카락, 귀뒤쪽 등 확인
- ✓ 돗자리 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