



5월 보건소식지

제 2024-062호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813



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

세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.

흡연의 해로움

담배를 자꾸 피우게 만드는 **니코틴**, 암을 생기게 하는 **타르**,
쿨룩쿨룩 숨을 잘 쉬지 못하게 하는 **일산화탄소**,
손톱의 매니큐어를 지울 때 사용하는 **아세톤**,
벌레를 죽일 때 사용하는 **청산가리**, **나프탈렌** 등의
위험한 성분들이 **4,000**여가지나 있어요.

담배는 우리 몸에 나빠요!



담배에는 몸에 해로운 나쁜 성분들이 많이 있어서 담배를 피우게 되면 우리 몸이 병들게 되고,
쿨룩쿨룩 숨이 차고 머리도 아파요.

- 하루 10~12개비의 담배를 피울 경우,
폐암이 생길 위험이 17배 정도 더 높아요.

- 몸에 좋지 않은 콜레스테롤양이 증가해서 동맥경화증이 발생하기도 해요.

- 담배연기는 기관지를 자극해서 기침과 가래를 만들고,
감기, 폐기종, 만성기관지염, 폐렴, 폐결핵
등의 질병에 걸리기 쉬워요.

- 치아의 색깔이 누렇게 변하고 검은테가 끼게 되고,
맛을 보는 기능과 냄새 맡는 능력도 떨어지게 돼요.



간접흡연

혹시 간접흡연이라는 단어를 들어보았나요? 간접흡연은 내가 직접 담배를 피지 않더라도 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 나오는 연기를 내가 마시는 것을 말해요. 40여 가지의 암을 일으키는 물질과 4000여가지의 몸에 나쁜 유해물질이 있어서 셀 수없이 많은 부작용이 생긴답니다.

어린이들의 간접흡연 피해

- 성장에 영향을 주어서 키가 잘 자라지 않습니다.
- 급성 호흡기 질환 감염률이 5.7배 높아집니다.
- 폐암에 걸릴 가능성이 2배 높아집니다.
- 천식, 중이염, 폐렴에 걸릴 확률이 6배 높습니다.
- 뇌세포 파괴로 기억력, 학습능력이 떨어집니다.
- 장기적으로 청력이 떨어져서 잘 들을 수 없게 됩니다.

디지털 피로 증후군

디지털 피로 증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상을 말합니다. 외부 활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아지면 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '**거북목증후군**'이 생기기 쉽습니다.

거북목이란?

거북목은 말 그대로 목 뼈가 거북이처럼 앞으로 나와있는 상태를 말합니다. 스마트폰 과사용 부작용 중 하나입니다.

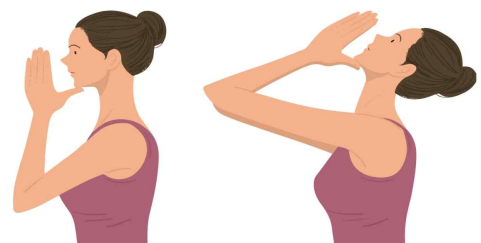
이로 인해 주변 목이나 어깨 주변 근육도 함께 굳어 통증을 유발합니다.



디지털 피로증후군 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지!
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 바른자세를 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!

예방 스트레칭은?



15초간 자세를 유지하고 2회 반복해 주세요.

[앞 목 늘리기 스트레칭]
두 엄지손가락으로 턱 앞을 받치고
천장을 향해 턱을 위로 올려줍니다.

※ 꼭 가슴을 편 상태에서 동작을 수행해야 합니다.

7. 한 자세로 오래 작업 시 근육이 경직되므로 자세 자주 바꾸기

계절별 주의해야 할 감염병

2024.1.31.

질병관리청



디지털 성범죄 예방

디지털 성범죄란?

핸드폰, 카메라 등 디지털 기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 촬영하거나 유포, 유포 협박, 저장, 전시 등 정보통신 기술을 매개로 온·오프라인 공간에서 발생하는 성범죄를 의미합니다.

■ 아동이 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전수칙

- ① 나와 타인에 대한 개인정보 전송 금지
- ② 상대방 동의없이 사진 저장, 공유, 합성 금지
- ③ 타인의 동의 없이 사진, 영상 찍지 않기
- ④ 성착취물에 관심 가지지 않기(처벌대상)
- ⑤ 모르는 사람 혹은 채팅으로 알게 된 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알리기

■ 보호자가 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전수칙

- ① 아동 및 청소년의 온라인 활동에 관심 가지기
- ② 자신의 개인정보를 온라인에 올리거나, 타인에게 전송하지 않도록 알려주기
- ③ 디지털 성범죄의 위험성 알려주기
- ④ 피해를 당했을 시 잘못이 아님을 알려주기
- ⑤ 곧바로 전문기관에 도움 요청

■ 디지털 성범죄 피해 시 도움 요청

- ① 피해 신고: 국번 없이 112(경찰)
- ② 디지털 성범죄피해자 지원센터: 02)735-8994
- ③ 여성긴급전화(지역번호+1366)
- ④ 청소년 상담전화(지역번호+1388)
- ⑤ 카카오톡 채널 '청소년상담1388' 친구추가 후 채팅창에 메시지 보내기

수두·유행성이하선염 3대 예방수칙

1. 예방접종은 감염 예방에 가장 효과적인 방법으로, 수두 및 MMR(홍역·유행성이하선염·풍진) 접종 미완료자는 예방접종 완료
2. 자주 손씻기, 기침예절 지키기, 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기, 의심 증상 시 마스크 착용 등 개인위생 철저
3. 발열, 발진, 침샘이 부어오르는 등 감염 의심 증상·징후가 있다면 진료를 받고, 감염력이 소실되는 시기*에 등교·등원 재개
 - * 수두: 모든 발진 병변의 가피(딱지) 형성(발진 시작 후 최소 5일) 이후
 - * 유행성이하선염: 증상 발현 5일 이후

