



황등초등학교

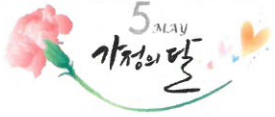
전북 익산시 황등면 황금로 17-6
교무실 (063)856-6278
보건실 070-4272-3522
FAX (063)858-5851

황등보건의식

2021년 5월

나눔 • 꾀 • 끼 로
꿈을 키우는 행복한 교육

발행인 : 교 장 현 경 희
주 간 : 교 감 이재원
편 집 : 보건교사 박수경



오월은 푸르구나! 우리들 세상



보건실 게시판

디지털 피로 증후군 예방

5월 20일 : 교직원 결핵 검진 실시

5월 21일 : 학생건강검진 실시

5월 31일 : 세계금연의 날

매년 5월 31일은 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)로 1987년 처음으로 세계보건기구(WHO)가 지정했습니다.

흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록 일찍 시작할수록 심각합니다.

흡연욕구에 대처하는 5D 전략

· Delay(참기) : 시계를 보며

1분 동안 참기

· Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회

· Drink water(물 마시기) : 물을 1-2컵 마시기

· Do something else(취미활동) : 취미활동하기

· Declare(선언) : 스스로에게 금연을 선언하기

청소년 흡연의 문제점

· 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성저산소증이 되어 학습능력이 떨어짐.

· 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐

· 입에서 악취가 남(양치질로도 없어지지 않음)

5월 보건교육 계획

5월 12일 4교시 - 5학년(올바른 약 사용)

5월 24일 4교시 - 2학년(동생이 태어났어요)

5월 25일 5교시 - 3학년(생명의 탄생)

5월 25일 6교시 - 4학년(생명의 탄생)

5월 26일 2교시 - 6학년(임신과 출산)

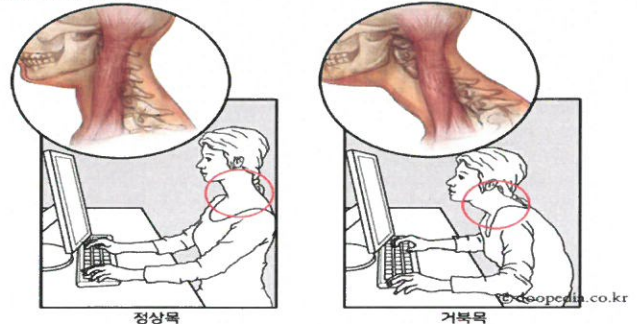
5월 27일 1교시 - 1학년(아기가 태어났어요)

디지털 피로 증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다.



안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군 등이 있으며, 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아지면서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 “거북목 증후군”이 생기기 쉽습니다.

정상목과 거북목 비교



<출처 : 두산백과>

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 주변과의 밝기 차이가 적도록 조절!
5. 다리를 꼬지 않고 바른 자세 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
7. 한 자세로 오래 작업하면 근육이 경직되므로 자세 자주 바꾸기!

아나필락시스에 대해



알레르기 물질 때문에 짧은 시간 동안 우리 몸속의 여러 기관에서 증상들이 동시에 나타나는 현상입니다. 음식, 곤충, 약물 등으로 인해 갑자기 기도가 붓고 막히며, 호흡곤란, 청색증, 저혈압, 실신, 심하면 사망에 이를 수 있습니다. 알레르기가 있으면 자신의 알레르기 유발물질이 무엇인지 알고 피하는 것이 중요합니다. 특히, 심한 알레르기 반응이 있는 사람은 응급처치를 위해 '자가 주사용 에피네프린'인 **에피펜**, **젝스트**를 가지고 다녀야 합니다.

보건

소식

5월



우리 학생·원아가 아나필락시스 증상을 겪은 적이 있는데 어떻게 대비하나요?

아나필락시스 과거력이 있는 경우

- ✓ 아나필락시스 원인 및 초기 증상 사전파악
- ✓ 자가 주사용 **에피네프린** 소지 혹은 보건실 보관 여부 사전파악
- ✓ 에피네프린 즉시 주사를 위한 **보호자 사전동의**
- ✓ 식품이나 약물 등 특정 원인 **학년·학기별 재확인**
- ✓ 감기, 바이러스 감염, 피로, 운동, 여행 등 발생 위험 증가 요소 더욱 주의
- ✓ 증상발생 시 **초기 응급조치 후 신속히 병원 이송 및 보호자 연락**

* 보호자의 사전 동의가 있는 경우, **자가주사용 에피네프린 투여 후 병원 이동**



어린이 비만 예방 관리

어린이 비만예방을 위해 가정에서 어른과 자녀분이 함께하는 행동수칙 5가지입니다.

❖ 적정 체중

자녀분의 성장 과정에 따른 적정 체중을 알고 있습니까? 비만 예방의 첫걸음은 신장과 성장곡선에 따른 '적정 체중' 알기에서 시작합니다.

❖ 걷는 즐거움

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동해야 한다'라고 스트레스를 주기보다 움직이며 느낄 수 있는 즐거움을 가족과 함께 찾아 주시기 바랍니다.

❖ 건강한 식사

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀지는 않나요? 바쁘다고 패스트푸드 외식만 하진 않나요? 가정에서의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다.

❖ 충분한 수면

수면시간 부족은 비만의 위험 요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 가질 수 있도록 살피 주시기 바랍니다.

❖ 가족과 함께 하는 시간

집에서 가족과 함께 있는 시간에 전자기기만 보고 있나요? TV • 인터넷 • 스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

