



5월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자
지도인 : 교 감 강준균
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2024. 5. 3.

5월 31일은 세계 금연의 날



교육 활동이 이루어지는
**학교에서 금연을 하는 것은
당연한 것입니다.**

담배 연기 속 유해 성분

- ① 강한 중독, 혈관수축 - 니코틴
- ② 암을 일으키는 담배진 - 타르
- ③ 산소부족, 뇌기능저하 - 일산화탄소
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분도 들어 있어요.

아침 식사의 중요성

아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕 저하, 수업 시간 집중력 저하
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹어 소화가 잘 안 되고 성인병 (고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ④ 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 대변이 정체되기 때문에 변비가 생기기 쉽다.
- ⑤ 영양 불균형 상태로 인해 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 아침밥을 거르면 식욕 전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정 상태가 지속된다.



아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.
- ② 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.
- ③ 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
- ④ 학습능력을 향상시킬 수 있다.
- ⑤ 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
- ⑥ 체중조절에 도움이 된다.
- ⑦ 규칙적인 식습관이 형성된다.

보건실 일정 재안내

- 1학년 예방접종 미접종자 접종~5월7일까지 회신문 제출
- 4학년 구강지원사업 참여(덴티아이 앱 설치후 치과 유선예약)~11월 30일까지
- 1,4학년 건강검진 ~6월 30일까지 (지정병원 중 선택)

담배, 해로워요!!!

청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성산소증이 되어 학습능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 잦은 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.
- 입에서 악취가 남(가글, 양치질로 없애지지 않음)

흡연 욕구에 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) : 취미 활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연 선언하기

상황별 응급 처치

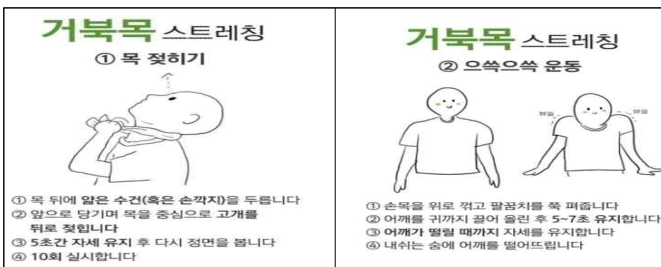
1. 피부 상처	2. 코피	3. 화상
 깨끗한 물로 씻기 소독 후 필요시 상처치료 연고 바른다.	 숨으로 코 막고 머리를 숙인다 콧 망울을 10분 정도 누른다.	 찬물찜질 물집은 터트리지 말고 거즈로 덮어 보호
4. 벌 쏘임	5. 눈 이물질	6. 염좌
 벌침을 카드로 제거, 씻고, 냉찜질 호흡곤란 현기증 있으면 병원 진료	 흐르는 물에 씻기 눈을 비비지 말고 이상 시 병원 진료	 냉찜질 하기 통증 심하거나 부종 있고 움직이기 힘들면 병원 진료

디지털 피로 증후군

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상을 말한다. 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽다.

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!
7. 한 자세로 오래 작업시 근육이 경직되므로 자세 자주 바꾸기



구강 건강 지키기

● '칫솔 가득 치약' 구강 건강엔 안 좋아요!

이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성 계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있고 각종 위장 장애나 백혈구의 파괴를 유발할 수 있습니다. **따라서 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궈야 합니다.**

● 점심식사 후엔 양치질을 꼭! 합니다.

초·중·고등학생의 16.1%만이 점심식사 후 양치질을 하고 있어 치아 우식증(충치), 치주질환 등 구강병이 증가하고 있습니다. 점심식사 후의 양치질은 평생 건강한 치아를 가지고 살 수 있는 지름길입니다.

● 치아에 나쁜 영향을 주는 습관 (꼭 고치세요)

- 손가락을 빨거나 손톱을 깨무는 습관
- 연필 등을 입에 무는 습관

약물오남용 예방교육

■ 음주예방교육 ■



술이란? 에탄올이 1%이상 함유된 액체로 중추신경계에 영향을 미치는 **중독성이 강한 습관성 약물**입니다.

개인과 **사회**에 미치는 영향

① **신체질환** : 알콜성치매, 지방간, 간경화, 심장병, 급성 위염, 소장염, 고혈압 등

② **사회적 영향** : 교통사고, 음주운전, 경제적 손실, 가정파탄, 자살(우울증), 범죄에 중요한 원인

■ 청소년에 미치는 영향

① 청소년들의 정상적인 발육을 막는다.

② 기억력과 집중력 저하로 학습능력에 부정적인 영향을 미칠 뿐 아니라 담배, 본드, 마약 등의 유해물질이나 약물에 대한 접근성을 높입니다.

■ 약을 자주 복용하면 어떻게 될까? ■

약을 자주 복용하는 이들이 그렇지 않은 이들보다 각종 질병에 쉽게 걸린다는 사실은 이미 많은 연구를 통해 밝혀지고 있다. 우리 몸의 자연치유력을 무시하고 사소한 병에도 약에 의지하다 보면 치유력은 점점 떨어지게 됩니다.

그러다 보면 더더욱 약에 의존하게 되고 나중에는 면역력을 완전히 잃게 되어 중병을 부추기게 된다. 지난 수십 년 동안 간염, 알레르기, 류머티즘 관절염 등의 질병이 급격히 늘어난 것은 약물 남용으로 면역 기능이 이상을 일으켰기 때문이라고 많은 의학자들은 지적합니다.



"훌륭한 치료라는 것"은 저항력이 발휘될 수 있도록 회복시켜 주는 것이며, 면역 기능을 강화하면 모든 전염성 질병을 다스릴 수 있다"는 말이 있습니다.

그런데 오늘날 우리는 약물남용으로 진정한 치유의 열쇠인 자연치유 시스템을 도리어 파괴하는 행위를 서슴치 않고 있다. 질병을 치유하고 건강을 회복하기 위해서는 자연치유력을 강화하는 데 무게 중심을 두어야 하는데 오히려 치유력을 떨어뜨리는 모순을 초래한 셈이다.

- 발췌: 건강도서 '약이 병을 만든다' <이송미 지음>