



은화 교육통신

(5월 보건소식지)

더불어
바르게
굳세게

홈페이지 : <http://www.eunhwa.sc.kr> 교무실 220-0902 보건실 220-0942

5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 어린이날, 어버이날 등 가족의 사랑을 표현할 수 있는 특별한 날에는 따뜻한 눈빛과 몸짓으로 가족에 대한 사랑과 관심을 더 표현해보는 것은 어떨까요?

* 건강한 체중관리 *

전 세계적으로 소아비만은 매년 빈도가 증가하고 있습니다. 소아시기의 비만은 성인 시기까지 이어지는 경우가 많고, 소아시기에 비만이 발생하면 심리 사회적 영향을 미쳐 소아 청소년 시기에 얻어야 할 자기 존중감 등이 결여되기도 합니다. 때문에 건강한 체중을 유지할 수 있도록 지속적인 노력이 필요합니다.

★ 비만의 원인

- 활동량에 비해 많이 먹는다.
- 육식을 선호하며 채소는 먹지 않는다.
- 가까운 거리도 차를 타고 다닌다.
- 튀기고, 단 음식을 좋아한다.
- 운동을 거의 하지 않는다.
- 불안하고 우울하면 음식섭취로 스트레스를 푼다.
- TV, 컴퓨터, 비디오를 보면서 음식을 먹는다.
- 고열량의 패스트푸드를 선호한다.

★ 일상생활에서의 운동 습관

- 엘리베이터를 이용하지 말고 계단으로 올라간다.
- 가까운 거리는 걸어 다니는 등 가능한 많이 걸어요.

* 치아를 건강하게 관리해요 *

예로부터 치아건강은 오복 중의 하나라고 할 만큼 건강을 위한 필수 조건입니다. 아래의 이 닦는 방법을 습관화하여 치아를 건강하게 관리하기 바랍니다.



어금니의 바깥면은 잇몸에서 치아가 난 방향으로 돌리며 닦아준다.



어금니의 안쪽면은 잇몸에서 치아가 난 방향으로 돌리며 닦아준다.



음식물의 씹는면은 앞뒤로 왕복운동을 하면서 각 부위마다 10번씩 닦아준다.



앞니의 안쪽면은 칫솔을 세워서 안쪽에서 바깥쪽을 향해 큰 원을 그리듯이 훑어 준다.



앞니의 겉면은 잇몸에서 치아가 난 방향으로 돌리며 닦아 준다.



윗니는 위에서 아래로 이렛니는 아래에서 위로 각 부위마다 같은 동작으로 닦는다.

세계보건기구는 매년 5월31일을 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해 <세계 금연의 날>로 정하였습니다. 점차 흡연을 시작하는 최초연령이 낮아지고 그 선택의 가장 큰 이유가 단순한 호기심이라는 점을 생각해볼 때, 청소년을 대상으로 하는 금연교육이 더욱 중요해지고 있습니다. 또한 많은 아이들이 부모님이나 어른들의 담배연기에 의해 간접흡연에 노출되어 있는데 그에 대한 피해도 직접 흡연을 하는 것만큼이나 심각하기 때문에, 가족이 함께 흡연예방교육에 동참하는 것이 필요한 현실입니다.

전주 은화학교 학생 여러분! 담배는 호기심으로도 피지 말도록 하며, 가족 및 주위의 어른들은 우리 아이들의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 동참해주시기 바랍니다.

★ 간접흡연이 청소년에게 미치는 영향

- 청소년은 성인에 비해 미성숙하므로 세포, 폐 등에 성인보다 더 큰 손상을 입습니다.
- 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연양도 더 많아집니다.
- 심장병, 동맥경화증 등이 일찍 시작됩니다.
- 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼칩니다.
- 청소년기에 흡연을 시작한 학생은 그렇지 않은 학생보다 폐암 발생률이 2배 높습니다.
- 뇌세포 파괴로 기억력, 학습 능력이 저하됩니다.

★ 보건실 소식

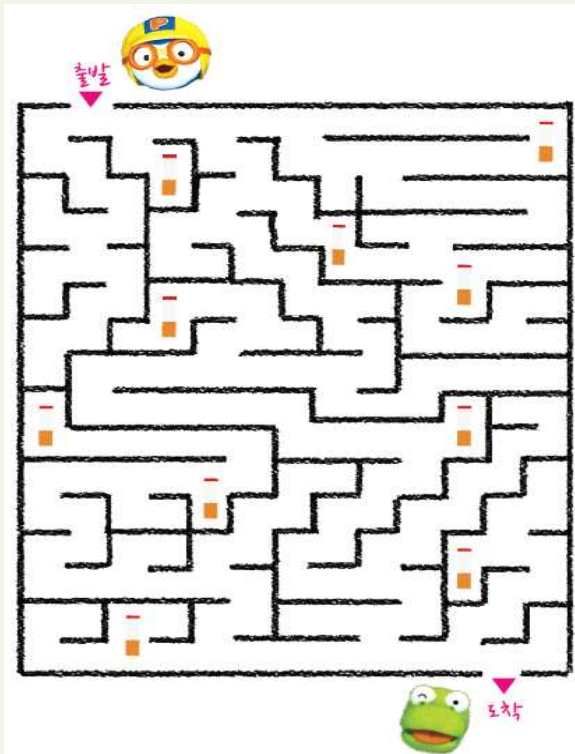
- 세계 금연의 날(매년 5월 31일)을 기념하며 5월 28일(월)~6월 1일(금)은 흡연예방교육주간으로 운영합니다.
 - 아래의 흡연예방 퀴즈 및 문예전에 도전하세요. 반별 정답자 및 우수작 제출자를 선정하여 선물을 드립니다.
- 작성 후 **6/1(금)까지** 보건실 응모함에 넣어주세요.

✂ 절 취 선 ✂

흡연예방 퀴즈(초, 중등용)

(초/중)____학년____반 이름: _____

☺ 아래의 담배미로를 탈출해봅시다.



흡연예방 문예전(고, 전공용)

(고/전)____학년____반 이름: _____

☺ 아래의 말풍선에 어떤 말이 들어갈지 생각해보고 아래의 빈칸에 자유롭게 적어보세요.



✎ 말풍선에 들어갈 말을 적어보세요.

<출처: 보건복지부 콜록콜록 아이쿠 액티비티북>