



김산 보건 소식(5월호)



김제김산초 2021-69호 발행일 : 2021. 5. 3.(화) 교무실 : 546-0043 담당자 : 배은우

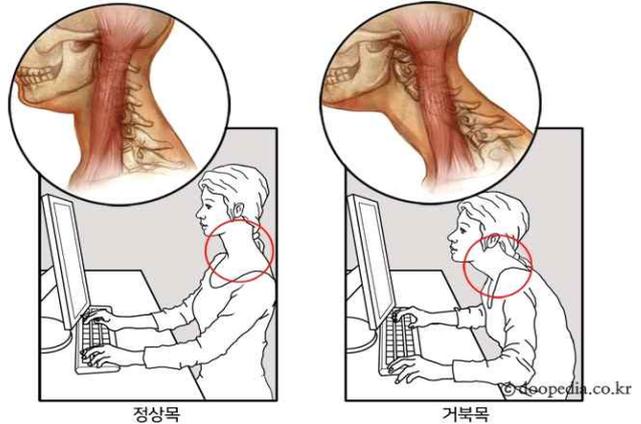
안전한 학교생활을 위한 코로나19 방역수칙

- 1. 답답해도 항상 마스크 착용하기**
 - 코와 입을 가려 바르게 착용
 - 만일을 대비해서 여분의 마스크를 챙겨요
- 2. 손 씻기 생활화**
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기
 - 손으로 눈과 입을 가급적 만지지 말아요.
- 3. 친구들과 충분히 거리두기**
 - 2M 이상 거리를 유지해요.
 - 등교할때, 화장실, 급식실에서 줄 설때도 거리두기.
- 4. 기침예절**
 - 기침이 나올때는 옷소매로 입과 코를 가려요.
- 5. 아프면 어른들께 알리기**
 - 등교전 발열, 두통, 기침, 가래, 호흡기 증상 확인
 - 매일 아침 '자가진단 참여'하여 등교유무 확인

디지털 피로 증후군

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

정상목과 거북목 비교



정상목

거북목

5월 31일 세계금연의 날

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

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

학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m 까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당 됩니다.



초등학교는 학교 전체가 금연구역으로 교내에서 흡연이 금지됩니다.

청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌의 만성저산소증이 되어 학습능력이 떨어집니다.
- 청소년의 흡연 시작은 성인에서의 흡연 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 끊기 더 어려워집니다.
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 더 쉽게 노출됩니다.

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 작업하면 근육이 경직되므로 자세를 자주 바꾸기

거북목 스트레칭

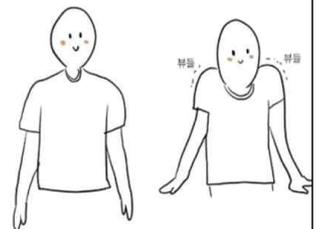
① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얇은 수건(혹은 손帕지)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

거북목 스트레칭

② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 쪽 펴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5-7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

디지털 성범죄 예방

카메라나 인터넷과 같은 디지털기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 협박, 전시·판매하는 등의 온라인 환경, 미디어, SNS 등에서의 모든 성적 괴롭힘을 말합니다.

정밀하키!

- 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- 성별이나 나이가 드러나는 아이디 사용하지 않기
- 조건만남, 성매매의 위험성 있는 앱 주의하기
- 이유없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기

도움을 요청해요

사건을 수사해주세요
경찰 (112·117 / 앱: 112긴급신고·스마트국민제보)

영상 유포를 막아주세요
디지털성범죄피해지원센터 (02-735-8994)
방송통신심의위원회 (1377)

상담을 받고 싶어요
디지털성범죄피해지원센터 (02-735-8994)
청소년상담복지센터 (1388) 발달이 지연되고 도움요망!
여성긴급전화1366 (1366)
한국사이버성폭력대응센터 (02-817-7959)
한국성폭력상담소 (02-338-5801)
십대여성인권센터 (010-3232-1318)

면역력을 키우는 방법

1. 틈나는 대로 햇볕 쬐며 걷기

비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 다양한 염증질환에 취약해집니다.

2. 규칙적으로 운동하기

면역세포의 활동이 활발해지고, 전신으로 혈액순환이 원활해져서 혈액을 통해 면역세포가 전신 구석구석에서 일을 하게 됩니다.

3. 비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기

4. 슬플 때면, 눈물을 참지 않기

슬플 때 스트레스호르몬이 다량 분비되는데, 눈물을 참으면 제대로 스트레스가 해소되지 못합니다. 슬플 때는 평평 눈물을 쏟으며 길게 우는 게 도움이 됩니다.

5. 충분한 숙면 취하기

잠이 부족하면 면역력이 떨어집니다. 밤에 잠을 제대로 못 잤다면 낮에라도 잠시 눈을 붙이는 것이 면역력 향상에 도움이 됩니다.

6. 철저한 손 씻기

우리 몸에 균이 덜 들어오게 하는 대표적 활동, 손씻기만 잘해도 감염병을 충분히 예방할 수 있습니다.

7. 매일 여러 번 길게 웃어주기

웃으면 스트레스호르몬 수치가 크게 떨어지기 때문에 면역력이 저절로 향상됩니다.

아침식사의 중요성

아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕저하, 수업시간 집중력 저하를 보입니다.
- ② 간식을 많이 먹게 됩니다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹게 되어 소화가 잘 안되고, 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 됩니다.
- ④ 변비의 원인이 됩니다. 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문입니다.
- ⑤ 빈혈의 원인이 됩니다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아집니다.
- ⑥ 기분이 나빠집니다. 아침밥을 거르면 식욕전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정상태가 지속됩니다.

아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 줍니다.
- ② 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급합니다.
- ③ 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있습니다.
- ④ 학습능력을 향상시킬 수 있습니다.
- ⑤ 운동 등 신체활동 능력을 높입니다.
- ⑥ 운동 등 신체활동 능력을 높입니다.
- ⑦ 체중조절에 도움이 됩니다.
- ⑧ 규칙적인 식습관이 형성됩니다.

건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 하게 됩니다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있다고 합니다.

비만 예방 생활습관 실천하기

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료, 인스턴트 음식 적게 먹기
- 과일, 야채를 많이 먹기
- 매일 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- 잠자기 2시간 전부터는 가급적 음식 먹지 않기
- 학교에서 체육시간 등에는 적극 참여하기