



5월 31일 세계 금연의 날

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 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.



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
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.

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

건강한 체중관리

☆ 비만의 원인

1. 활동량에 비해 많이 먹는다.
2. 운동을 거의 하지 않는다.
3. 높지 않은 곳도 엘리베이터를 탄다.
4. 육식을 선호하며 채소는 먹지 않는다.
5. 가까운 거리도 차를 타고 다닌다.
6. 튀기고, 단 음식을 좋아한다.



코로나19 감염 예방을 위한 노력

·야외 활동· 방역수칙 1



- ✓ 여행은 함께 사는 가족과 가까운 거리로 계획하기
- ✓ 가급적 자가용 등 개별 교통 수단 이용하고, 공용 공간(공용화장실 등) 사용 최소화하기

·야외 활동· 방역수칙 2



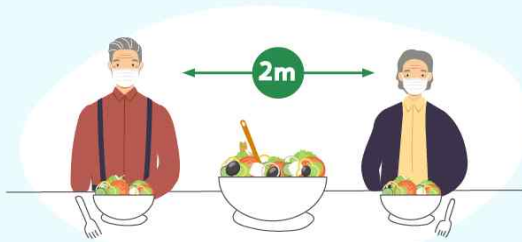
- ✓ 사전 예약제, 비대면 서비스 활용하기

·야외 활동· 방역수칙 3



- ✓ 마스크를 쓰기 어려운 과격한 활동 자제하기
- ✓ 구호, 노래 등 칠팔방울이 튀는 행동하지 않기

·야외 활동· 방역수칙 4



- ✓ 포장, 배달 활용하고, 음식은 지정된 장소에서만 먹기
- ✓ 먹을 때에는 대화하지 않고, 먹지 않을 때는 마스크 착용하기
- ✓ 음식은 국자, 집게 등으로 개인 접시에 덜어 먹기

·야외 활동· 방역수칙 5



- ✓ 아프면 검사 받고 집에 머물기
- ✓ 의심증상 관련 문의는 보건소 및 ☎1339

곧 돌아올 소중한 실상을 위해!

21.4.21 ~ 21.5.11

코로나19 학교 집중방역기간

코로나19 예방수칙 준수를 강화해주세요!!!

- 언제 어디서든 올바른 마스크 착용 및 수시로 손씻기
- 개인 간 거리두기를 철저히 지키기! ←2m→
- 의심증상이 있거나 감염이 우려되면 신속하게 검사받기
- 밀폐 시설, 밀집 장소 이용하지 않기, 사적모임 자제 강화
- 음식은 지정된 장소에서 조용히 섭취하기
- 실질적인 건강상태 자가진단 시행 ★

함께 노력해주세요!

청소년의 성매매 예방

1. 성매매의 정의

돈 또는 물품, 일자리, 잠자리 등 편의와 대가를 제공하고 성관계 또는 성행동을 하거나 그 대상이 되는 것을 말한다.

2. 청소년 성매매 형태

청소년 성매매 형태	인터넷 채팅 · 친구소개, 구인광고	성인과의 원조교제 · 조건만남	성산업 · 노래방, 키스방, 티켓다방
---------------	------------------------	---------------------	----------------------------

3. 성매매 예방을 위한 대처

- 높은 수입을 보장하는 광고지나 구인광고, 직업 소개소 등에 현혹되지 않음.
- 성매매를 하라고 유혹하거나 알선하는 사람은 즉시 신고.
- 어떤 경우에도 가출은 하지 않음.
- 갖고 싶은 물건에 현혹되지 말아야 함.
- 인터넷으로 채팅을 할 때에는 절대로 자신의 연락처를 알려주지 말고, 만남을 자제함.
- 인터넷 채팅 등에서 성매수 제의가 있는 경우 경찰청 안전 Dream센터에 24시간 온·오프라인 신고 가능. '안전 Dream'(<http://www.safe182.go.kr>)

심폐소생술 - 응급처치

심폐소생술은 C-A-B(가슴압박-기도개방-인공호흡) 순서에 따릅니다. 이는 가슴압박이 무엇보다 중요하기 때문이며, 상황이 여의치 않거나 인공호흡이 꺼려질 경우 가슴압박이라도 확실하게 해주면 생존율이 높아질 수 있습니다.



1. 의식확인



2. 119 구조요청



3. 30회 가슴압박

- ★ 압박위치: 환자의 유두 연결선이 흉골과 만나는 지점
- ★ 압박속도와 횟수: 1분에 100회 속도로 30회
- ★ 압박깊이: 성인에서 최소 5cm



4. 2회 인공호흡



5. 3,4번 반복



6. 회복자세