군산금빛초등학교

5월 보건소식지

발행일 : 2024.05.
담당: 보건교사

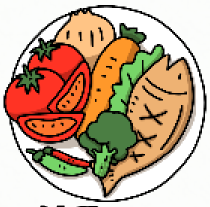
건강한 생활 습관 형성

어릴 때 찐 살은 다 키로 간다?? ❌

라면, 떡볶이, 햄버거, 피자
맛있는 음식들의 유혹...

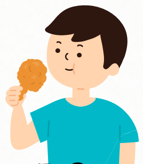
과식, 잘못된 식습관, 운동 부족, 스트레스 등 잘못된 생활 습관으로 어릴 때 부터 비만이 되면 어른이 되어서야 나타나는 만성 질환이 어린이에게도 생길 수 있어요.

건강한 식습관 형성



음식 골고루 먹기

패스트푸드, 인스턴트 섭취 줄이기

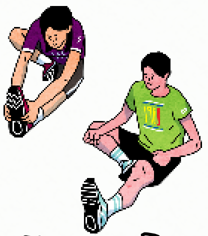


아침은 먹고, 군것질과 야식은 줄이기

건강한 운동 습관

가까운 거리는 걸어다니기

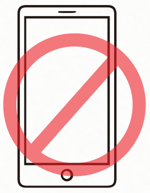
자신이 좋아하는 운동 하기



친구나 가족과 함께 운동하기

건강한 생활 습관

물 많이 마시기



밤 늦게까지 핸드폰 하지 않기

충분한 휴식, 수면 취하기

여러분들이 실천하고 있는
건강한 생활 습관은무엇이 있나요?

카페인 바로알기

카페인은 어디에 들어있을까요?

초콜릿, 커피뿐만 아니라 콜라, 케이크,
감기약에도 카페인이 들어있어요!!

카페인의 부정적 효과

- ☑ 가슴 두근거림
- ☑ 불안
- ☑ 메스꺼움
- ☑ 수면장애
- ☑ 소변량 증가
- ☑ 얼굴이 붉어짐

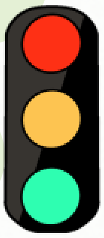
카페인 섭취를 줄이는 방법

- 물 마시기
- 스트레칭
- 가벼운 운동
- 충분한 수면

카페인 줄이기 여러분도 할 수 있어요!

안전한 하굣길

도로에서의 안전사고 예방

길에서는 되도록 음악을 듣지 않고
스마트폰을 보면서 걷지 않기!

길을 건널 때에는 신호가 바뀌어도
잠시 멈추고 좌우를 살피고 건너가기!