



5월 보건소식지



5월의 건강 실천

어린이날, 어버이날이 있는 5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 부모는 자녀들에게 그때그때 따뜻한 눈길, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓으로 자녀를 사랑 해줘야 그 사랑이 잘 전달됩니다. 요즘 일교차가 큰 날씨들이 반복되고 있어 자녀들의 감기예방 및 감염병예방 등 건강관리에 더 많은 관심이 필요한 때 입니다. 날씨가 따뜻해 활동이 많은 달이므로 자녀가 집에 돌아오면 얼굴, 손, 발을 비누로 깨끗이 씻는 생활이 습관화 되도록 지도하여 주시기 바랍니다.

황사 및 미세먼지 교육

황사와 미세먼지는 뭐가 다르죠?

✓ 먼저, 발생원인이 달라요.



황사는 주로 중국 사막지대로부터 날아오는 흙먼지 이구요.

VS

미세먼지는 산업활동으로 생산되는 화학물질이에요.

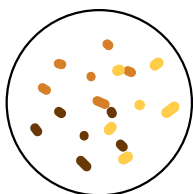


✓ 따라서, 성분도 달라요. 황사의 성분은 칼슘, 철분, 알루미늄 등의 토양 성분, 미세먼지는 황산염, 질산염 등 **대기오염물질 덩어리** 랍니다.

✓ 먼지의 크기도 이렇게 달라요. 크기가 작으니 우리 몸 속 깊숙히 침투할 수 있겠죠??

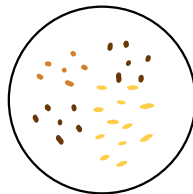
주로 $20\mu\text{m}$ 이하의 모래먼지

황사



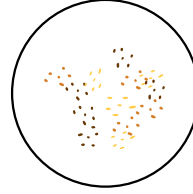
지름 $10\mu\text{m}$ 이하의 먼지

미세 먼지



지름 $2.5\mu\text{m}$ 이하의 먼지

초
미세
먼지



✓ 황사나 미세먼지가 나쁜 날에는???

불필요한 외출은 자제해요.

꼭 외출해야 한다면 보건용 마스크를 착용해요.

외출 시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 격렬한 활동은 하지 않아요.

외출 후에는 온 몸에 묻어있는 미세먼지를 씻어요.

물을 자주 마셔서 노폐물을 배출 시키고 항산화 효과가 있는 과일 야채를 충분히 먹어요.

환기, 물청소 등 실내공기질을 관리해요.

대기오염 유발행위를 자제해요. (대중교통이용, 폐기물 태우는 행위 자제하기 등)

미세먼지 관련 질병으로 소견서를 제출한 학생은 전화나 문자만으로 질병결석 이 인정돼요!



중독성 약물 알아보기

약물이란? 사람의 신체나 정신에 영향을 주어 행동과 감정에 변화를 가져오는 모든 물질을 말합니다.

의약품이란? **엄격한 심사**를 거쳐 질병의 **진단과 예방, 치료, 관리**에 유효하고 환자에게 사용해도 **안전**하며 그 품질을 일정하게 관리할 수 있다고 판단되는 것

마약류란? 작은 양으로도 강력하게 통증을 진정시키고 마취를 할 수 있으며 계속 사용하면 **습관성**과 **중독성**이 생기게 하는 물질

향정신성 의약품이란??

뇌에 작용하여 생각과 느낌, 판단 등의 정신활동에 영향을 주는 약



뭘? 살이 빠지는 약이 있다고?? 그럼 나도 먹어볼까?



살 빼는 약 X
공부 잘하는 약 X
왜 먹으면 안되는지 설명해주지

NO...



향정신성 의약품의 종류



살 빼는 약
(펜터민)



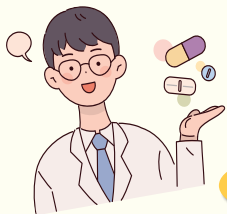
공부 잘하는 약
(메틸페니데이트)

심각한 부작용 생긴다는데??

살 빼는 약은 소장에서 흡수된 후 혈액을 통해 뇌로 이동해 특정부분에 자극을 주게 된다고~~
그리고 공부 잘하는 약은 아무런 효과가 없다는 사실!!!!
잘못 된 약물 사용은 중독과 함께 간, 심장, 폐, 신장 등... 우리 몸 곳곳을 망가뜨려서 우리를 몸과 마음을 위험한 상태로 몰고 가지~

중독이 된다는데?

살빼는 약, 공부 잘하는 약, 마약과 같은 향정신성 의약품은 우리 뇌에서 도파민을 한꺼번에 많이 만들어. 도파민이 너무 많아지면 우리는 지나치게 흥분되고 기대감이 매우 커지게 된다고. 그래서 그 약을 계속 먹지 않으면 도파민의 양이 줄어들게 되고 우리 몸은 이유없이 불안하고 우울하고 불쾌해지지. 결국 한번 느꼈던 최고의 기분을 느끼고 싶기 때문에 더 많은 약을 찾게 되는데~ 어휴, 이렇게 중독에 빠지는거 너무 무섭다.



올바른 약품사용법

몸이 아프고 약이 필요할 때면
의사와 약사의 지도에 따라 약을 선택하고 복용하기

- 처방전에 적혀있는 용법과 용량을 지켜요.
- 충분히 녹아 흡수될 수 있도록 충분한 물과 함께 먹어요.
- 유효기간 확인하고 먹어요.

- 어제 보다 많이 아프니 약을 두배로 먹어요.
- 약이 맛 없으니 달콤한 주스로 약을 먹어요.
- 내 감기약은 다 먹었으니 언니 감기약을 먹어요.



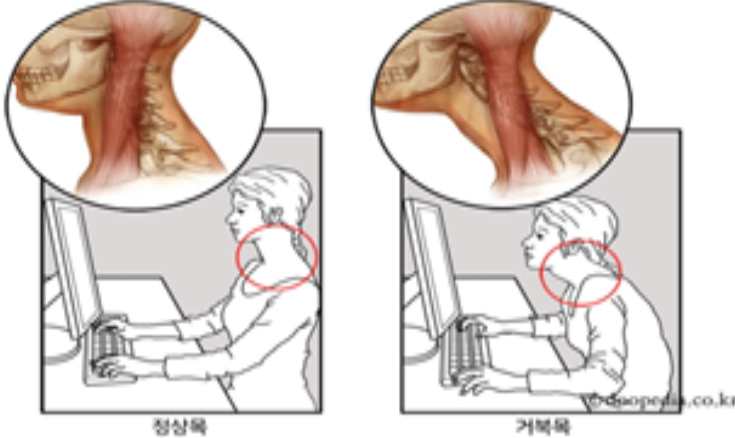
디지털 피로 증후군 예방

디지털 피로 증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다. 외부 활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아졌습니다.

이런 경우 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 “거북목 증후군”이 생기기 쉽습니다.

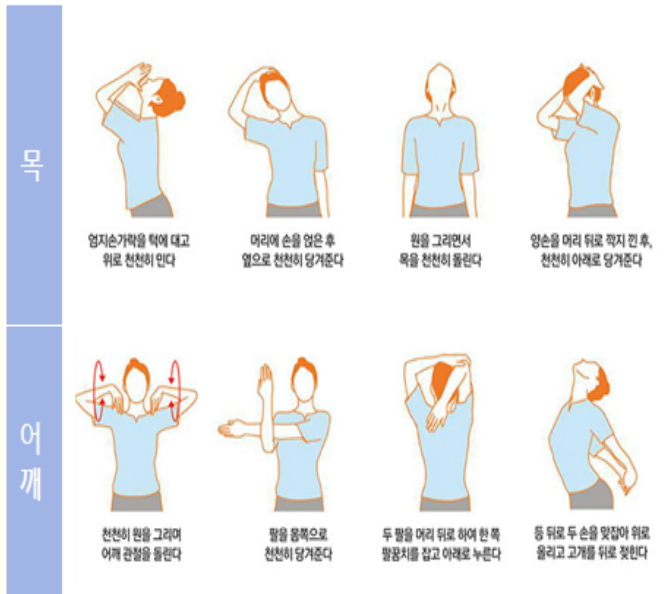


정상목과 거북목 비교



예방법

바른 자세를 유지하고 근육의 긴장을 풀어주기 위하여 1시간에 한 번씩 5~10분 정도 스트레칭을 하는 것이 좋습니다.



세계 금연의 날 (5월 31일)



- ☑ 매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 1년 중 단 하루만이라도 담배 없는 세상을 만들기 위해 "세계 금연의 날"로 제정한 날
 - ☑ **흡연의 폐해**는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록, 일찍 시작할수록 심각합니다.
- 연기 없는 사회(smoke free society) 다같이 만들어요.



청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습능력이 떨어집니다.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워집니다.
- 잦은 기침과 가래가 생기며 감기 등 호흡기 질환에 쉽게 걸립니다.
- 입에서 악취가 심해서 가글, 양치질로 없어지지 않습니다.



♥ **약속해요** ♥