

# 6월 보건소식지

(54154) 군산시 미릉로 32-8 • 교무실 466-8237 • 행정실 466-8238 • FAX 466-4185

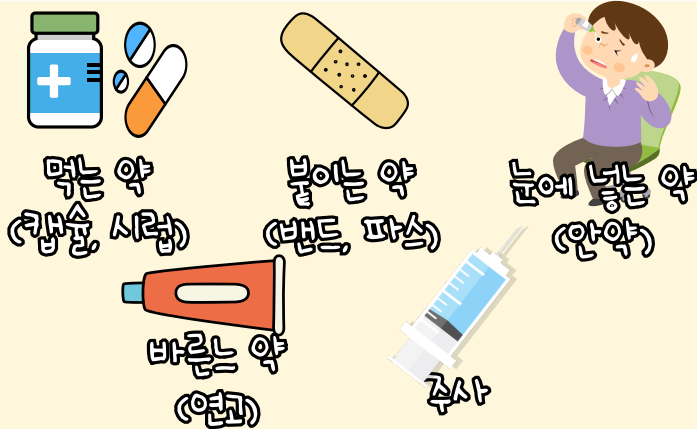


## 올바른 약물 사용

### 약(의약품)이란?

질병을 예방하거나 진단하고 치료하며, 고통을 줄이기 위해 사용하는 특정한 화학물질

### 약의 종류



### 아플 때 무조건 약을 사용하나요? ❌

우리 몸은 면역력이 있어 자연적으로 치유되는 경우도 많기 때문에 무조건 약을 사용할 필요는 없습니다. 몸이 아프면 잘 먹고 휴식을 취하여 몸이 회복하도록 도와주어야 합니다.

### 잘 사용하면 약 잘 못 사용하면 독 💣



반드시 **정해진 약을 먹어야** 하며, 다른 사람의 약을 먹지 않습니다.

**약은 처방받은 대로** 먹습니다. 용량과 용법을 지켜 약을 복용합니다.



약은 음료수나 우유가 아닌 **물과 함께** 먹습니다.

사용 기한이 지난 약은 먹지 않습니다.

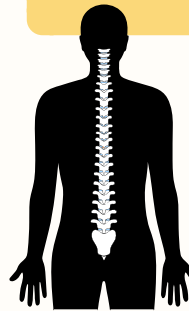
약을 버릴 때는

**약국의 폐의약품 수거함**에 버립니다.



## 바른자세로 척추측만증 예방하기

### 우리 몸의 기둥 '척추'



**척추는 우리 몸을 똑바로 세워주는 중심 뼈예요!**

머리부터 엉덩이까지 쪽~ 이어져 있고, 우리가 앉거나 걸을 수 있게 도와줍니다.

### 척추측만증이란?



### 척추가 C나 S자로 휘어진 증상

거울을 보면 어깨 높이가 다르거나, 가방이 한쪽으로만 쏠리는 친구가 있을 수 있어요!

### 척추측만증, 왜 생길까요?

- ✓ 한쪽으로만 가방 메기
- ✓ 구부정한 자세로 앉기
- ✓ 다리를 꼬고 앉기



### 척추측만증 예방법



허리를 편 바른자세로 앉고, 서있을 때 짝다리를 하거나 앉을 때 다리를 꼬지 않습니다.



되도록 가방은 가볍게 들고, 한쪽 어깨에 메는 가방보다는 백팩을 사용합니다.

★ 생활 속에서 바른 자세를 실천해요.

### 잠깐!! 일자목(거북목)이란?

우리 목은 원래 **알파벳 C**처럼 살짝 앞쪽으로 휘어 있어요. **스마트폰이나 컴퓨터**를 자주 사용하면 화면에 집중하려고 목을 숙이는 습관으로 목이 일자로 펴지면서 거북이처럼 앞으로 쪽~ 나와요. 이걸 일자목 또는 거북목이라 불러요.



# 건강한 생활을 위한 약속, 음주 NO!

## 술은 무엇일까요?



술은 효모를 이용하여 곡식이나 과일을 발효시킨 음료로 알코올(에탄올) 성분이 들어 있어 마시면 취하는 음료를 말합니다.

- ☑ '음주'란 술을 마시는 행위입니다.
- ☑ 만 19세 미만 청소년은 술을 마시면 안 돼요!  
(청소년 보호법)

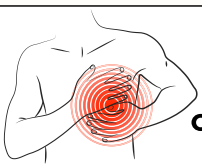
## 음주는 우리 몸을 조용히 망가뜨리는 적!



청소년은 몸과 뇌가 발달 중인 시기로 어른보다 피해가 훨씬 큼니다.

- ⇒ 성장 단계에 있는 신체의 여러 조직들이 알코올로 인해 성장하지 못해요.
- ⇒ 어른보다 더 쉽게 알코올에 중독돼요.

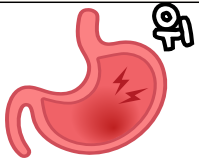
머리가 아프고 어지러워요.  
생각이 느려지고, 판단력이 떨어져요.



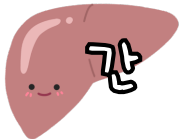
심장이 빨리 뛰어요.  
이로 인해 심장이 피곤해져서 위험해요.

심장

속이 쓰리고 아파요.  
구토와 소화불량이 나타나요.



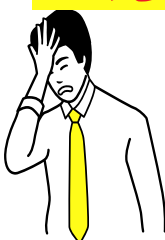
위



간

몸 속 독을 없애는 간이 아파져요.  
몸에 해로운 물질이 쌓여요.

술을 마시면 뇌가 마치  
'느려진 컴퓨터'처럼 작동해요.



생각도 느려지고,  
감정도 통제가 어려워지고,  
실수도 많아져요!

## 음주가 우리 사회에 끼치는 영향



- ☑ 음주 운전, 뺑소니 등 각종 사고가 증가합니다.
- ☑ 폭력적인 행동 및 범죄가 증가합니다.
- ☑ 청소년 비행이 증가합니다.
- ☑ 알코올 중독자가 증가합니다.

술을 마시면 단지 자신만 아픈 게 아니라,  
가족, 친구, 사회 모두가 힘들어져요.  
그래서 어른들도 조심해야 하고,  
우리는 더더욱 조심해야 해요!



## 군산용문초, 함께 실천해요. 금주 약속!

### 누군가 술을 권할 때, 이렇게 말해봐요.

"싫어. 나 건강 지킬래!"

"안돼. 위험해! 같이 놀아도 그건 싫어!"



거절은 용기예요.

진짜 멋진 건, 내 건강을 지키는 것!

금주 실천

서약서

아래 글씨를 따라 써주세요.

나는 내 건강을 지키기 위해  
술을 마시지 않겠습니다.



이름: \_\_\_\_\_