



<흡연 예방>

담배는 몸에 해로워요

5월 31일은 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 담배 없는 사회를 만들기 위해서 세계보건기구(WHO)에서 지정한 <세계 금연의 날> 입니다.



담배를 자주 피우게 만드는 **니코틴**, 암을 생기게 하는 **타르**,
쿨룩쿨룩 숨을 잘 쉬지 못하게 하는 **일산화탄소**,
손톱의 매니큐어를 지울 때 사용하는 **아세톤**,
벌레를 죽일 때 사용하는 **청산가리**, **나프탈렌** 등의
위험한 성분들이 **4,000**여가지나 있어요.

담배는 우리 몸에 나빠요!



담배에는 몸에 해로운 나쁜 성분들이 많이 있어서 담배를 피우게 되면 우리 몸이 병들게 되요.
쿨룩쿨룩 숨이 차고 머리도 아파요.

- 하루 10~12개비의 담배를 피울 경우,
폐암이 생길 위험이 17배 정도 더 높아요.
- 몸에 좋지 않은 콜레스테롤양이 증가해서 동맥경화증이 발생하기도 해요.
- 담배연기는 기관지를 자극해서 기침과 가래를 만들고,
감기, 폐기종, 만성기관지염, 폐렴, 폐결핵
등의 질병에 걸리기 쉬워요.
- 치아의 색깔이 누렇게 변하고 검은테가 끼게 되요.
맛을 보는 기능과 냄새 맡는 능력도 떨어지게 되요.



출처: 한국건강증진개발원



<질병 예방>

구강 건강 지키기

☆ 칫솔은 언제부터 사용했을까?

시기	그림	내용
기원전 3000년 경 고대 바빌로니아, 이집트		나뭇가지를 꺾어 연한 쪽을 씹음.
1498년 중국		동물의 뼈로 만든 손잡이에 구멍을 뚫어 멧돼지의 뿔뿔한 털을 연결해 만들.
1500년 경 중국		나무로 된 손잡이와 천연 명주실로 솔을 엮은 고전적인 칫솔이 등장함.
1770년 영국		멧돼지와 돼지의 털을 소의 허벅지 뼈끝에 부착하는 방식으로 칫솔을 상품화함
1938년 미국		세계 최초의 나일론 칫솔을 발명함.

출처: 한국건강증진개발원

<질병 예방>

봄철 유행 호흡기 질환

인후염 봄 철에는 큰 일교차와 미세먼지, 황사, 꽃가루 등으로 인해 목에 염증이 생기는 인후염을 주의해야 해요. 목에 뭐가 걸린 것 같은 느낌(이물감), 기침, 통증, 고열 등의 이상 증세가 계속되면 반드시 병원을 찾아 치료를 받아요.

천식 기관지의 염증으로 기관지 점막이 부어오르고 기도가 좁아져서 숨이 차게 되는 천식! 일교차가 크고 건조한 기후 때문에 증상이 심해질 수 있고, 봄철의 황사 및 미세먼지는 호흡기 증상을 악화시킬 수 있어요.

폐렴 폐렴은 체내 이물질 침투를 막아주는 코털이나 기관지 섬모로도 거르지 못하는 작은 입자에 있는 세균으로부터 감염돼요. 마스크 착용과 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하면 폐렴을 예방하는 데 도움을 줄 수 있어요.

알러지성 비염 연속해서 재채기가 나고 맑은 콧물이 계속 흘러내리며 막힘 등의 증상이 나타나요. 애완견의 털이나 비듬, 진드기 등 원인물질이 다양하지만 특히 미세먼지와 황사가 많은 봄철에 발병률이 높아져요.

봄철 호흡기질환 예방법은?



마스크 착용 필수



충분한 수분 섭취



손 자주 씻기

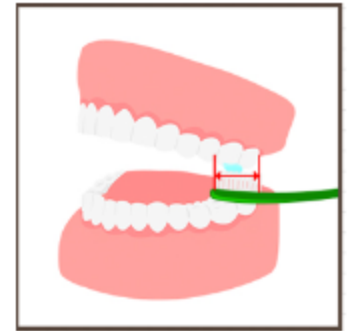
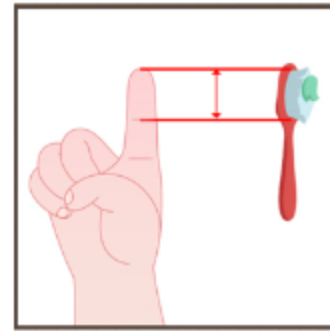


습도유지



실내환기

☆ 나에게 맞는 칫솔 선택하기!

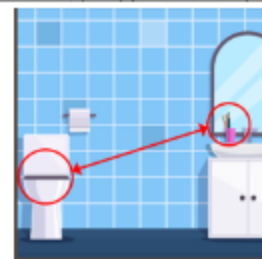


내게 맞는 칫솔 크기는 나의 검지 한마디나 어금니 2~3개 정도의 크기가 적당해요.

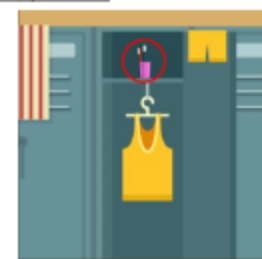
☆ 습기에 약한 칫솔 보관하기!

칫솔에 이물질이나 습기가 있으면 세균이 번식하기가 쉬워요. 칫솔질이 끝나면 치약이나 음식물 찌꺼기가 남아있지 않도록 흐르는 물에 30초 이상 씻어주세요.

깨끗이 씻은 칫솔은 물기를 제거하고, 습기가 적고 바람이 잘 통하는 곳에 보관하는 것이 좋아요.



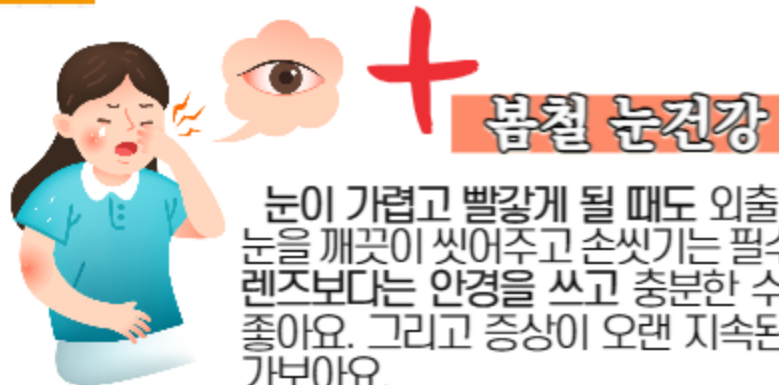
욕실에 보관할 때는 변기와 멀리 떨어진 곳에 두세요.



학교나 사무실에서는 서랍안은 싫어요!



칫솔 머리가 위로 향하게 하고 칫솔 끼리도 거리두기를 해주세요!



눈이 가렵고 빨갛게 될 때도 외출 후 흐르는 물에 눈을 깨끗이 씻어주고 손씻기는 필수!!! 렌즈보다는 안경을 쓰고 충분한 수분 섭취도 하면 좋아요. 그리고 증상이 오랜 지속된다면 안과에 꼭 가보아요.

출처: 참여보건연구회

건강 quiz

◎ 아래 문제를 풀어 5월 26일까지 <건강퀴즈 응모함>에 응모한 학생 중 정답자는 추첨을 통해 상품을 드립니다.

학년 반 이름:

- 우리 몸을 해치는 담배 속 성분 2가지를 써보세요. ()
- 담배에는 몸에 해로운 성분이 많아 우리 몸을 병들게 합니다. 담배로 인해 어떤 증상이 나타날 수 있는지 1가지 써보세요. ()
- 칫솔에 이물질이나 습기가 있으면 세균이 자라기 쉽기 때문에 칫솔은 흐르는 물에 잘 씻고 습기가 적고 바람이 잘 통하는 곳에 보관한다. () O,X 문제
- 충분한 수분 섭취, 손 자주 씻기는 봄철 호흡기 질환 예방과는 관련이 없다. () O,X 문제