



## ★ 5월 보건소식 ★

### 5월 31일 세계금연의 날

- 학부모님과 함께하는 흡연예방교육 -

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해 <세계 금연의 날>로 지정하였습니다.



### 담배의 악영향

- 모든 폐암 발생 원인의 90%가 흡연에 의한 것입니다.
- 담배 한 개비에는 수십 가지의 발암 물질과 수천 가지의 유해 화합물이 들어 있어, 신체의 거의 모든 부위에 암을 유발할 수 있습니다.
- 대표적으로 폐암, 후두암, 설암, 식도암 등이 흡연과 관련이 깊습니다.
- 흡연은 혈중 중성지방을 증가시키고, 심혈관계 질환을 유발해 심장마비나 뇌졸중 등의 위험을 높입니다.
- 매년 약 20만 헥타르의 토지가 담배 재배 및 경화로 인해 개간되며, 전 세계적으로 약 15억 헥타르의 숲이 손실되었고 이로 인해 온실가스 증가에 연간 20%가 담배로부터 기인한다고 합니다.

### 간접흡연

간접흡연이라는 단어를 들어보았나요? 간접흡연은 내가 직접 담배를 피지 않더라도 흡연자가 내뿜는 담배연기와 담배가 타면서 나오는 연기를 내가 마시는 것을 말해요. 40여 가지의 암을 일으키는 물질과 4000여가지의 몸에 나쁜 유해물질이 있어서 셀 수없이 많은 부작용이 생긴답니다.

### 디지털 피로 증후군 예방하기

디지털 피로 증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상을 말한다. 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽다.



### 디지털 피로증후군 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지!
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 바른자세를 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
7. 한 자세로 오래 작업시 근육이 경직되므로 자세 자주 바꾸기

### 일본뇌염, 말라리아 주의

질병관리청

평등 이달의 건강소식 모기 매개 감염병

말라리아의 주요 증상은 무엇인가요?

- 초기에는 오한, 발열, 발한 등이 나타나고, 48시간 주기로 반복됩니다.
- 잠복기는 일반적으로 7-30일이지만, 수년 후에 증상이 나타날 수도 있습니다.

오한	발열	발한
두통	설사	구토

질병관리청

## 모기매개 감염병 예방수칙



01 외출 시 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기



02 모기에 물리지 않도록 기피제 사용하기



03 캠핑이나 야외에서 취침 시 모기장 사용하기



04 집 주변 고여있는 물 없애기

[모기매개 감염병 예방수칙]

## 디지털 성범죄 예방법



### 디지털 성범죄란?

핸드폰, 카메라 등 디지털 기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 촬영하거나 유포, 유포 협박, 저장, 전시 등 정보통신 기술을 매개로 온·오프라인 공간에서 발생하는 성범죄를 의미합니다.

### ■ 아동이 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전수칙

- ① 나와 타인에 대한 개인정보 전송 금지
- ② 상대방 동의없이 사진 저장, 공유, 합성 금지
- ③ 타인의 동의 없이 사진, 영상 찍지 않기
- ④ 성착취물에 관심 가지지 않기(처벌대상)
- ⑤ 모르는 사람 혹은 채팅으로 알게 된 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알리기

### ■ 보호자가 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전수칙

- ① 아동 및 청소년의 온라인 활동에 관심 가지기
- ② 자신의 개인정보를 온라인에 올리거나, 타인에게 전송하지 않도록 알려주기
- ③ 디지털 성범죄의 위험성 알려주기
- ④ 피해를 당했을 시 잘못이 아님을 알려주기
- ⑤ 곧바로 전문기관에 도움 요청

### ■ 디지털 성범죄 피해 시 도움 요청

- ① 피해 신고: 국번 없이 112(경찰)
- ② 디지털 성범죄피해자 지원센터: 02)735-8994
- ③ 여성긴급전화(지역번호+1366)
- ④ 청소년 상담전화(지역번호+1388)
- ⑤ 카카오톡 채널 '청소년상담1388'  
친구추가 후채팅창에 메시지 보내기

## 잘못 알기 쉬운 약물상식 5가지

- 학부모님과 함께하는 약물오남용예방교육 -

1. 병이 낫는 것은 전적으로 약 때문이다? (X)

결국 병을 이겨내는 것은 내 몸의 면역기능 때문입니다. 대부분의 약은 단지 이를 도와주는 역할을 합니다.

2. 주사가 먹는 약 보다 효과가 더 좋다? (X)

주사 한방에 펄펄 끓던 열이 씻은 듯이 가라앉으면 "역시 주사가 최고다"라 생각하기 쉬우나 주사는 혈관이나 근육을 통해 바로 혈액 내로 퍼지므로 효과가 즉시 나타나는 것 일뿐 효과가 더 좋은 것은 아닙니다.

3. 아기, 어린이의 약이 없으면 어른 약을 줄여서 먹어도 좋다? (X)

어린이는 어른의 축소판이 아닙니다. 어른은 해가 없지만 아기에게는 치명적인 약도 있습니다. 특히 어린이, 노인인 약물 사용에 더 조심해야 합니다.

4. 마이신, 캡슐약, 알약 등은 물 없이 침으로 삼켜도 좋다? (X)

식도에 걸리거나 상처로 고생할 수 있습니다. 충분한 양의 물로 먹는 것이 약효도 더 잘 발휘됩니다.

5. 물 대신 우유, 커피, 음료수 등과 약을 먹어도 좋다? (X)

이들에 포함된 성분이 약의 흡수, 작용을 방해할 수 있습니다. 특별한 경우 외에는 모든 약은 물로 먹는 것이 원칙입니다.

## 아침식사의 중요성

☝ 아침 식사를 안 하게 되면...



맛있게냠냠냠

무기력, 의욕 저하, 수업 시간 집중력 저하, 소화불량, 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색 등)의 원인이 됩니다. 또한 변비의 원인이 되기도 하는데 결식 후 장운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문입니다. 영양 불균형 상태로 인해 빈혈이 발생 할 가능성도 높아지며, 식욕 전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정 상태가 지속되어 기분이 나빠지기도 합니다.



☘ 아침 식사를 규칙적으로 하면...

1. 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 줍니다.
2. 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급합니다.
3. 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있습니다.
4. 학습 능력을 향상 시킬 수 있습니다.
5. 운동 등 신체활동 능력을 높입니다.
6. 체중조절에 도움이 됩니다.
7. 규칙적인 식습관이 형성됩니다.

2025. 5. 1.

전주효문초등학교