

5월 보건신문

5월은 가족과 함께 하는 가정의 달입니다. 서로의 마음을 확인할 수 있는 따뜻한 눈빛, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓으로 사랑을 나누는 5월을 만드세요.

독감, 감기, 수두 등 여러 감염병 예방 위해 올바르게 손 씻기, 양치질 잘하기, 기침예절 지키기, 규칙적인 운동하기, 골고루 먹기 등 평소에 건강생활습관을 실천하세요.

① 알아보아요.



5월 31일은 세계금연의 날

1987년 세계보건기구(WHO)는 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여 매년 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정하였습니다.

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

담배는 우리 몸에 나빠요!



담배에는 몸에 해로운 나쁜 성분들이 많이 있어서 담배를 피우게 되면 우리 몸이 병들게 되고, 콜록콜록 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 되고, 맛을 보는 기능과 냄새 맡는 능력도 떨어지게 되고.



봄철 알레르기 예방

반갑지 않은 봄철 알레르기 대표 질환



#알레르기 비염

콧물, 재채기, 코막힘



#알레르기 현식

눈물, 가려움



#아토피 피부염

발진, 가려움



#결막염

눈물, 충혈

알레르기는 예방이 중요합니다



철저한 **개인위생** 관리



외출 시 **마스크 착용** 생활화



실내 **습도 50~55%** 유지



공기청정기 활용 **환기**

나는 장난-농담, 남에게는 폭력

서로가 행복하고 즐거워야 놀이입니다. 한 사람이라도 불쾌하면 폭력이 될 수 있습니다.

- ▶ 생식기, 외모 등을 비하하는 표현으로 친구를 놀리는 행위
- ▶ 다른 사람의 신체를 함부로 만지거나 장난치는 행위
- ▶ 음란 동영상과 사진을 보여주거나 메일, SNS, 문자 등으로 보내는 행위
- ▶ 다른 사람의 몸을 훑쳐보거나 사진, 동영상을 찍어 공유하는 행위
- ▶ 상대방이 원치 않는 신체접촉

신체접촉이나 성적인 표현은 상대방에 따라 다르게 이해될 수 있습니다.

상대에 대한 **존중과 배려**를 습관화하고 실천해야 합니다.

