



[교훈]  
참되게  
슬기롭게  
건강하게

# 2024. 5월 보건소식지

전주자연초등학교

배움과 감동이 있는 행복한 꿈 터

☎ 717-2300

## 5월 31일은 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 **5월 31일** 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 '세계 금연의 날'을 지정하였습니다.

청소년기에는 호기심에 담배를 피우거나, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다.

흡연자의 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.

### 학교는 금연구역

- ▶ 운동장 포함 학교 전체 해당
- ▶ 어린이집, 유치원, 초·중·고등학교 시설의 경계선으로부터 30m이내 금연구역으로 확대 (2024. 8. 17.부터 시행)
- ▶ 교직원, 학교 방문객은 물론 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.

### 금연에너지로 건강한 지구 만들기

- ▶ 담배 30개비 = 나무 1그루 사용 : 담배재배는 전 세계 삼림 벌채의 5% 차지
- ▶ 담배 1개비 = 약 15g의 이산화탄소 배출 : 담배 생산으로 매년 8,000만톤 이산화탄소 배출
- ▶ 담배 1개비 = 약 3.7L의 물 사용 : 매년 담배 제조에 사용되는 물의 양 220억톤

### <함께 보면 좋은 영상>



담배 속 플라스틱이 우리 식탁에 오르는 과정 | 크랩  
<https://www.youtube.com/watch?v=hYErAYxO2T8>

## 미세먼지 대응 수칙

### 미세먼지가 건강에 해로운 이유는?

미세먼지는 크기가 매우 작아 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입되어 폐포까지 직접 침투하여 여러 질병을 일으킵니다.

#### ① 미세먼지 예보에 따라 외출 계획 세우기



▶ 미세먼지가 나쁠 때는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 **실외 활동량을 줄이세요.**



▶ 외출 시에는 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 얼굴에 맞는 **보건용 마스크를 밀착하여 착용하세요.**

\* 마스크 착용 후 호흡곤란, 가슴통증, 두통, 어지럼증 등의 증상이 나타나면 즉시 마스크를 벗고, 무리하게 착용하지 않아야 합니다.

보건용 마스크 : KF80-KF99 등급의 미세먼지 차단이 가능한 마스크



▶ 외출 후 귀가 시에는 **올바른 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.**

#### ② 실내 공기 관리하기



▶ 미세먼지가 나쁜 날에도 짧게라도 **자연 환기**를 하세요.

\* 환기를 전혀 하지 않으면, 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈 등 오염물질의 축적으로 실내 공기질이 나빠집니다.



▶ 환기 후 **물걸레 청소**를 통해 실내 미세먼지 농도를 줄이고, **실내 습도**를 적절하게 조절하세요.



#### ③ 평상시 나의 건강상태 관리하기



▶ 평소 가지고 있는 **질환**을 인지하고, 적극적으로 치료하며, **면역력 관리**에 신경 쓰세요.



▶ 노폐물 배출에 도움이 될 수 있도록 충분한 **물과 과일·채소**를 섭취하세요.



▶ 미세먼지 노출 후, **호흡곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움** 등 증상이 나타나면 **병·의원**에 방문하여 **진료**를 받으세요.

## 디지털 피로증후군

### 디지털 피로증후군이란?

디지털 피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털 치매증후군 등이 이에 해당됩니다.

### 예방법

- 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지
- 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
- 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식
- 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
- 다리를 꼬지 않고 바른 자세 유지
- 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭 자주 하기
- 자세 자주 바꾸기

#### 거북목 스트레칭

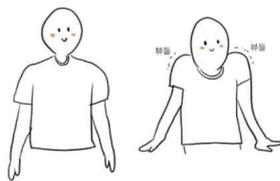
##### ① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얹은 수건(혹은 손帕지)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

#### 거북목 스트레칭

##### ② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 쪽 펴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5-7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

## 디지털 범죄예방 안전수칙

### 아동 및 청소년

- ① 나와 타인에 대한 개인정보 전송 금지
- ② 상대방 동의 없이 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

### 보호자

- 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

## 건강한 체중관리

소아청소년기 비만은 성인기 비만으로 이어질 위험이 있고, 어른이 됐을 때 각종 만성질환의 위험이 높아지는 문제가 있습니다. 어릴 때 비만했던 성인은 어린 시절 정상 체중이었던 성인에 비해 심혈관질환 발병률이 더 높다는 연구 결과가 있습니다. 소아청소년기의 비만은 신체적 질병뿐 아니라 우울, 사회적 위축 등의 심리적 문제를 동반하기도 합니다.

어른들은 본인이 결심하고 계획을 세워 체중 관리를 실천할 수 있지만, 아이들은 동기부여가 되기 매우 어렵기 때문에 가족 구성원과 주변의 도움을 받아 적절한 관리를 해야 합니다.

### 원인

소아청소년 비만의 원인은 유전, 환경, 생활습관, 심리적 요인, 질병이나 약제의 복용과 같은 다양한 요인들이 복합적으로 작용합니다.

### 진단기준

성별-연령별 성장도표를 이용해 체질량지수가 85백분위수 이상이면 비만 위험군, 95백분위수 이상이면 비만으로 진단합니다.

#### 체질량지수 계산 방법

$$\text{체질량지수} = \frac{\text{체중(kg)}}{[\text{신장(m)}]^2}$$

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

### 질병관리청 성장상태 계산기

[https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/sub08/sub08\\_04.do](https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/sub08/sub08_04.do)

### 관리방법

- 하루 1시간 이상의 운동이나 신체활동
- 균형 잡힌 식단 구성과 식사일기를 통한 식습관 점검
- 충분한 수면 취하기
- TV 시청 및 스마트폰 사용 시간 2시간 미만으로 유지
- 가족이 함께 실천하고 적절한 보상 제공해 주기



(출처: 질병관리청)