



[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 30m 이내 금연구역으로 확대 (2024. 8. 17.부터 시행)
- ▶ 교직원, 학교 방문객은 물론 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.

금연에너지로 건강한 지구 만들기

- ▶ 담배 300개비 = 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 | 크립
<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 손씻기**와 **위생관리**를 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

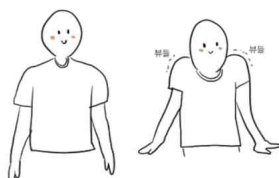
① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얹은 수건(혹은 손帕子)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 꼭 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 잘못된 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

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)