



행복한 동행으로 꿈을키우는 청명교육

발행 청명초등학교

# 5월 보건소식

전화 (교무실)  
063)221-9032

## 5월 31일은 세계 금연의 날

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

### 학교는 절대 금연구역

- ▶ 운동장 포함 학교 전체 해당
- ▶ 학교 출입문 반경 50m, 경계선으로부터 주변 30m
- ▶ 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

### 흡연이 청소년에게 미치는 영향

- ▶ 청소년은 세포나 조직이 충분히 성숙하지 않았기 때문에 암발병률이 증가하고 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- ▶ 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- ▶ 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.
- ▶ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하된다.

### 도움 받을 수 있는 곳

금연상담전화	1544-9030 상담신청하면 전문금연상담사가 3일 이내 전화 ( <a href="http://www.nosmokeguide.or.kr">http://www.nosmokeguide.or.kr</a> )
온라인 금연 프로그램	금연길라잡이 ( <a href="http://www.nosmokeguide.or.kr">http://www.nosmokeguide.or.kr</a> )

## 디지털 피로증후군

### 디지털 피로증후군이란?

디지털 피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상으로 안구 건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 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

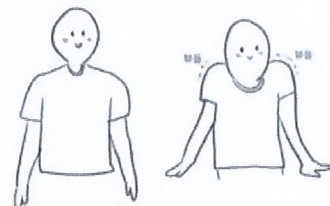
### 거북목 스트레칭

#### ① 목 젖히기



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

#### 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 비만**으로 진단합니다.

## 체질량지수 계산 방법

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

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

### 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)

2024. 5. 2.

청명초등학교장