

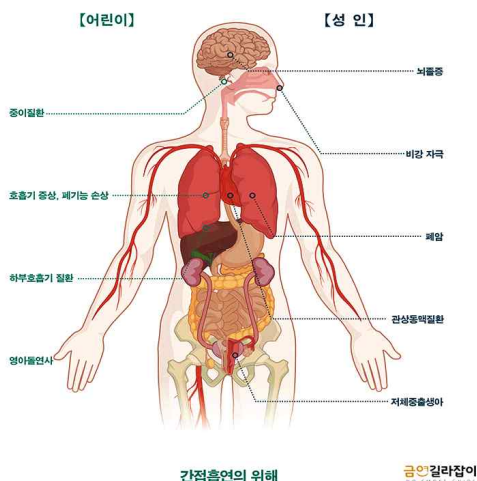


5월 31일, 세계 금연의 날

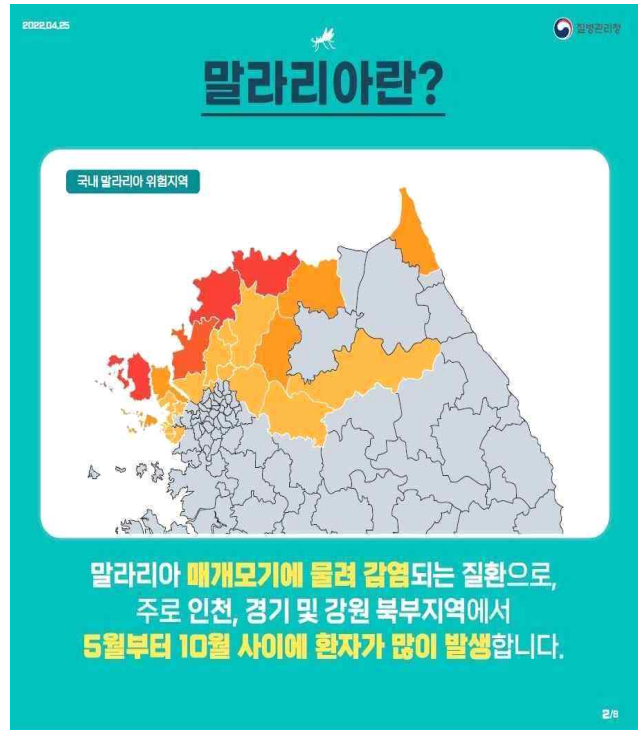
세계 보건기구에서는 담배 없는 환경을 위해 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정하였습니다.

- ▶ 담배 연기 속엔 어떤 화학물질이 들어있을까요?
 - 4,000여 종의 화학물질 중 대표 유해 성분
 - ① **니코틴** : 강한 중독, 혈관 수축
 - ② **타르** : 암을 일으키는 담뱃진
 - ③ **일산화탄소** : 산소부족, 뇌 기능 저하
 - ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분이 들어있습니다.
- ▶ 소아 청소년 흡연이 왜 더 나쁠까요?
 - ① **건강상의 문제** : 세포, 조직, 장기가 충분히 성숙하지 않았기 때문에 독성 물질에 노출되었을 때 암 유병률이 성인 이후 흡연을 시작한 것보다 세 배 이상 증가합니다.
 - ② **중독의 문제** : 청소년기 뇌의 도파민 시스템 성장을 지연시켜 성인기의 중독 위험성을 증가시키며, 성인보다 금연을 더 어렵게 만듭니다.
- ▶ 소아 청소년은 왜 담배를 피을까요?
 - ① 친구나 주위 사람으로부터 어른으로 인정받고 싶은 자기 과시욕, 친구와 어울리려는 방편
 - ② 사회적인 억압과 권위에 대한 반항심
 - ③ 부모들의 흡연 (**아이들을 위해 금연해주세요!**)

▶ 간접흡연의 위험성



5월부터 '말라리아' 주의



▶ 말라리아 증상은?

- 우리나라에서 유행하는 삼일열 말라리아의 경우 **오한, 고열, 발한 등 증상이 48시간 주기로 반복**
- 잠복기(7일~12개월)가 다양하여 오랜 기간이 지난 후에도 증상이 나타날 수 있습니다.

▶ 이것만은 주의해주세요!

- 코로나19 또는 몸살감과 증상이 비슷해서 해열진통제 복용 시 진단이 늦어질 수 있습니다.
- **의심 증상이 나타나면 즉시 의료기관에 방문**하여 여행력, 모기물림을 알리고 진료를 받아주세요.

▶ 말라리아 예방수칙 4단계!

- ① **야간 활동 자제** : 모기는 야간에 활발하게 활동하므로 해질녘에서 새벽까지 활동 자제해주세요.
- ② **밝은색 옷 입기** : 모기는 어두운색을 좋아하므로 야외 활동 시 밝은색 옷 입어주세요.
- ③ **기피제와 살충제 사용** : 상처나 얼굴 주변을 피해서 의약외품으로 허가된 기피제 사용해주세요.
- ④ **방충망 정비** : 실내로 모기가 침입하지 못하도록 방충망에 틈이 없는지 반드시 점검해주세요.



면역력 향상을 위해



1.

금연은 면역력 향상에 도움이 돼요.

2.

면역력 향상에 도움을 줄 수 있는 **비타민, 미네랄**을 많이 함유하고 있는 **과일과 채소**가 풍부한 식단을 섭취하세요.



3.

홍삼과 인삼은 면역력 증가에 도움이 된다고 알려져 있어요.

4.

규칙적인 운동으로 정상 체중을 유지하는 것도 중요해요.



5.

적당한 수면을 취하고 **스트레스**를 많이 받지 않는 것도 면역력을 위한 좋은 습관이에요.



양성평등

성평등이란 ‘성별’ 때문에 차별받지 않는 것을 말합니다. 성별과 관계없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다.

성별에 따라 서로 나누고 우열을 가리는 ‘성차별’이라는 편견을 넘어서, 다름을 받아들이고 화합하는 세상을 만들기 위해 성평등에 대해 함께 생각해 봅시다.

▶ 생활 속 고정관념에 대해 생각해 보아요.

여자와 남자는 달라야 해! 라는 고정관념은 옛날보다 약해지긴 했지만, 여전히 나의 행동을 막습니다. 성 역할에 갇히지 않고 원하는 대로 행동할 자유가 있습니다. 따라서 고정된 성 역할에 따르지 않는다고 해서 공정하지 않게 대한다면 그것은 ‘차별’입니다.

▶ 성평등! 나를 나답게 자유롭게

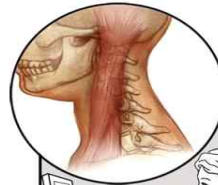
성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차이를 인정하고 동등한 인격체로 존중하는 것입니다. 성 역할 고정관념이 사라지면 자연스러운 감정과 욕구에 따라 행동할 수 있고, 내가 가진 잠재력을 마음껏 발휘할 수 있습니다.

남자다움, 여자다움에서 벗어날 때, 차별과 편견이 사라질 때, 여자와 남자를 구분하고 가르는 대립과 갈등도 사라질 것입니다. ‘나다움’을 있는 그대로 인정받는 것, 성평등은 우리 모두를 위한 것입니다.

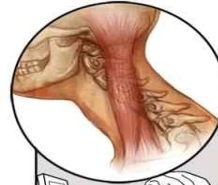


디지털 피로 증후군

정상목과 거북목 비교



정상목



거북목

디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널 증후군, 디지털치매증후군 등이 있습니다.

특히, **목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증**이 생기는 ‘거북목증후군’이 생기기 쉽습니다.

▶ 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 작게 하기
- ⑤ 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지
- ⑥ 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기
- ⑦ 자세 자주 바꾸기

2022. 04. 27.

고 창 초 등 학 교 장