

죽산초 5월 보건소식지

5월의 건강 실천

어린이날, 어버이날이 있는 5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 부모는 자녀들에게 그때그때 따뜻한 눈길, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓으로 자녀를 사랑해줘야 그 사랑이 잘 전달됩니다. 요즘 일교차가 큰 날씨가 반복되고 있어 자녀들의 감기예방 및 감염병예방 등 건강관리에 더 많은 관심이 필요한 때입니다. 날씨가 따뜻해 활동이 많은 달이므로 자녀가 집에 돌아오면 얼굴, 손, 발을 비누로 깨끗이 씻는 생활이 습관화 되도록 지도하여 주시기 바랍니다.

감염병 없는
건강한 학교로
만들어요



❗ 자세히 확인해 주세요.

학생 건강검사 안내

	5월 12일	4월 28일	4월~6월	4월 28일
검사항목	구강검사	신체발달 및 시력검사	건강검사	소변검사
검사대상	전교생	2,3,5,6학년	1,4학년	2,3,5,6학년
검사기관	안아파치과	학교	김제병원	학교보건협회

NOTICE

학생건강검사 결과 처리 : 비만아동, 시력이상 아동, 구강검사 및 소변검사결과 이상 아동 등 건강검진결과 2차 정밀검사가 필요한 학생에게는 별도 안내문을 가정으로 배부하고 건강 상담, 보건교육 등으로 학생의 건강증진을 관리합니다.

(검사 결과 이상이 있는 학생들은 2차 정밀검진 후 검진 결과를 담임선생님께 제출해주세요.)



세계 금연의 날 [5월 31일]



- ☑ 매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 1년 중 단 하루만이라도 담배 없는 세상을 만들기 위해 "세계 금연의 날"로 제정한 날
 - ☑ 흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록, 일찍 시작할수록 심각합니다.
- 연기 없는 사회(smoke free society) 다같이 만들어요.



청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습능력이 떨어집니다.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워집니다.
- 잦은 기침과 가래가 생기며 감기 등 호흡기 질환에 쉽게 걸립니다.
- 입에서 악취가 심해서 가글, 양치질로 없어지지 않습니다.



약속해요

디지털 피로 증후군 예방

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다. 대표적으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있습니다.

🕒 4가지 행동요령



휴식취하기

· 20분 모니터를 본 뒤 20초는 휴식시간을 갖고 먼 곳을 바라보기!

· 이동식 기기들의 모니터 글자 크기를 키우고 멀찍이 보기!



거북목증후군

· 너무 밝지도 어둡지도 않게 화면 밝기를 조정하기

· 컴퓨터나 이동식 기기 모니터가 눈높이보다 약간 아래 있도록 하기!



건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 하게 됩니다.

또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있다고 한다.

비만 예방 생활 습관

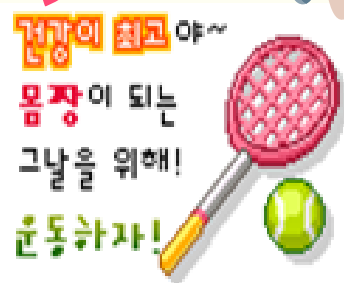
- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료, 인스턴트 음식 적게 먹기
- 과일, 야채 등 골고루 먹기
- 매일 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- 잠자기 3시간 전부터는 가급적 음식 먹지 않기
- 학교에서 체육시간 등 신체활동 시간에는 적극 참여하기



일상생활에서 운동습관

- ① 가능한 많이 걷는다.
- ② 엘리베이터를 이용하지 말고 계단으로 올라간다.
- ③ 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
- ④ 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.
- ⑤ 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.
- ⑥ 하루에 적어도 30-60분 정도 유산소운동을 한다.
- ⑦ 식사 후 가벼운 걷기운동을 한다.

♥ 실천해요 ♥



NOTICE

5월 보건 퀴즈 quiz



1. 세계 금연의 날은 언제인가요?

2. 세계 금연의 날을 지정한 국제기구 이름은?



정답을 친구들과 같이 맞춰보세요~