



5월 보건소식

건강을 소중히 여기는 원천 어린이

원천초등학교

<http://jb-wonchon.es.kr>

우리 몸의 면역력을 높여요.

1. 틈나는 대로 햇볕 쬐며 걷기

비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 다양한 염증질환에 취약해진다.

2. 규칙적으로 운동하기

면역세포의 활동이 활발해지고, 전신으로 혈액순환이 원활해져서 혈액을 통해 면역세포가 전신 구석구석에서 일을 하게 된다.

3. 비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기

4. 슬플 때면, 눈물을 참지 말기

슬플 때 스트레스호르몬이 다량 분비되는데, 눈물을 참으면 제대로 스트레스가 해소되지 못하는 탓이다. 슬플 때는 평평 눈물을 쏟으며 길게 우는 게 도움이 된다.

5. 충분한 숙면 취하기

잠이 부족하면 면역력이 떨어진다. 밤에 잠을 제대로 못 잤다면 낮이라도 잠시 눈을 붙이는 것이 면역력 향상에 도움이 된다.

6. 철저한 손 씻기

우리 몸에 균이 덜 들어오게 하는 대표적 활동, 손씻기만 잘해도 감기를 충분히 예방할 수 있다.

7. 매일 여러 번 길게 웃어주기

웃으면 스트레스호르몬 수치가 크게 떨어지기 때문에 면역력이 저절로 향상된다.

● 식중독 예방을 위해 꼭 실천합니다.



● 불량식품 사먹지 않기

● 감염병 예방을 위해 손씻기는 꼭 비누로.

여러분의 건강을 위협하는 각종 감염성 질환
손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!

부모님과 함께하는

성폭력 예방 교육!

● 성폭력은 무엇인가요?

성폭력은 성추행과 성희롱, 성폭행을 포함해 성과 관련된 모든 정신적·신체적 폭력을 뜻합니다.

● 성폭력은 일어나서는 안 되는 무서운 범죄입니다.

우리 모두 성폭력을 예방하기 위해 자신의 감정과 의사를 정확하게 표현하고, 상대방에게 예의를 지키도록 합시다.

● 소중한 나, 성폭력 가해자가 되지 않으려면

1. 행동하기 전에 '내 가족의 일이라면 어떤 기분이 들까' 생각해본다.
2. 성충동을 느끼는 것은 자연스러운 일이지만, 자제하고 조절할 수 있다는 것을 잊지 않는다.
3. 내가 원한다고 상대방도 원할 것이라고는 생각하지 않는다.
4. 상대방의 '아니요' 는 말 그대로 정말 '아니요' 로 받아 들인다.
5. 상대방의 '침묵' 이나 '반대 없음' 을 '예' 로 혼동하지 않는다.

● 더욱 소중한 나, 성폭력 피해자가 되지 않으려면

1. 내 느낌을 말한다. 망설이다가 기회를 놓치거나 나중에 후회하지 말고 즉시 행동으로 옮긴다.
2. 거절할 때는 표정을 분명하게 짓는다.(웃거나 미소 짓지 않는다.)
3. 내가 원치 않으면 주저하지 말고 '아니요' 라고 의사표현을 분명하게 한다.
4. 내 몸과 마음의 주인은 나임을 명심한다. 상대방이 자신의 좋은 뜻을 무시했다고 화를 내더라도 괴로워하지 않는다.
5. 위험상황에서 여러 가지 대응방법을 생각해 둔다.

우리는 모두 소중한 사람

세상에서 가장 소중한 사람은 바로 '나' 자신입니다.

또한 내 몸의 주인은 바로 '나'입니다.

그 누구도 함부로 할 수 없어요.

5월 31일은 세계 금연의 날!



5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 '세계 금연의 날(World No Tobacco Day)'입니다.

세계는 지금 흡연이 개인의 행복과 국가의 경제를 잠먹는 요인으로 보고 '담배와의 전쟁'에 나섰습니다.

제58차 세계보건총회에서 세계 각국은 앞 다투어 담배규제에 관한 세계보건기구(WHO) 기본협약에 가입했고 우리나라도 협약비준서를 기탁하고 운동에 동참했습니다.

이에 **청소년 흡연이 나쁜 이유**를 알아보겠습니다.

1. 청소년의 세포, 조직 그리고 장기는 아직 완전하게 성숙하지 않은 상태에 있습니다. 따라서 담배와 같은 해로운 물질과 접촉하는 경우, 성숙한 세포나 조직에 비해 더 큰 손상을 입게 됩니다.
2. 청소년 시절에 흡연을 시작한 사람은 자연히 전체 흡연 기간이 더 길어지고, 흡연양도 더 많아지게 됩니다. 담배의 해독은 담배를 많이 그리고 오래 피울수록 더 커지게 됩니다.
3. 청소년의 흡연은 니코틴 중독을 더욱 심화시킵니다. 성장기에 있는 청소년들은 성인에 비해 흡연으로 인한 특별한 신체적 증상을 느끼지 못하기 때문에 습관적으로 흡연하게 되고, 중독에 빠져들게 됩니다.
4. 청소년 탈선의 시작은 흡연으로부터 시작됩니다. 그 동안 금기로 여기던 흡연 금지 규범을 일단 깨고 나면 다음 단계의 금기로 넘어가게 됩니다.
5. 각 기관의 산소부족으로 몸이 쉽게 피로해지고, 폐기능이 약해져서 쉽게 숨이 차서 운동하기가 힘듭니다.

긴 손톱, 세균이 득실













손은 인체에서 세균이 가장 많은 곳입니다. 그 중에서도 손톱 밑은 더욱 세균에 취약합니다.

손톱이 길면 손을 자주 씻어도 손톱 밑 세균들이 잘 씻겨 나가지 않고, 습기가 잘 가시지 않아 세균들이 더욱 잘 번식합니다.

감기, 눈병, 식중독 등 각종 감염병 등은 대부분 손의 세균을 통해 감염됩니다.

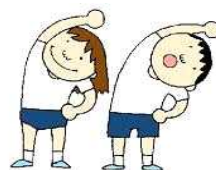
손은 깨끗이 씻고, 손톱은 짧게~~~!

비만예방, 먹은 만큼 활동하자!

 피자 1조각 250kcal	 달리기 20분
 치즈버거 1개 370kcal	 자전거 타기 1시간 20분
 닭다리 통다리 1조각 140kcal	 줄넘기 15분
 감자튀김 1봉지 280kcal	 수영 40분
 초콜릿 쿠키 3개 250kcal	 배드민턴 30분
 콜라 1캔 100kcal	 축구 15분

규칙적인 식사의 중요성

과식과 운동부족은 비만의 중요한 원인이 됩니다. 같은 칼로리라도 탄수화물이 많은 경우 비만이 되기 쉽고, 야식이 비만이 되기 쉬워요. 특히 아침식사를 하지 않고 오후부터 밤까지 간식, 저녁, 야식을 많이 먹는 불규칙한 식사 습관은 비만이 되기 쉽습니다.



많이 뛰어 놀자
건강한 음식을 먹자,
즐겁게 생활하자!

예방접종 안내

▶ **6학년 (만11세~만12세)**은 일본뇌염 사백신 5차, Td 또는 Tdap 추가 예방접종 하기

- 남원시보건소 예방접종실
- 관내 병원
- 접종비 무료

