



동원보건소식

원평가정통신

2023. 5. 9.

☎교무실 543-0811

☎행정실 543-0812

☎교장실 544-0811

FAX.543-3940

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

따뜻한 가정의 달을 맞아 가족들과 함께 행복한 5월을 보내시기를 바랍니다
봄기운이 만연해지고 일교차가 큰 날씨들이 반복되고 있습니다.
이럴 때일수록 학생들의 감기 예방 및 감염병 예방 등 건강관리에
더 많은 관심을 가져주세요.

황사와 미세먼지는 뭐가 다르죠?

✓ 먼저, 발생원인이 달라요.



황사는 주로 중국
사막지대로 부터
날아오는 흙먼지
이구요.



미세먼지는 산업화
동으로 생산되는 화
학물질이에요.



✓ 따라서, 성분도 달라요. 황사의 성분은 칼슘, 철분, 알루미늄 등의 토양 성분,
미세먼지는 황산염, 질산염 등 대기오염물질 덩어리 랍니다

✓ 먼지의 크기도 이렇게 달라요. 크기가 작으니 우리 몸 속 깊숙히 침투할 수 있겠죠??

주로 20 μ m이하의 모래먼지

황사



지름 10 μ m 이하의 먼지

미세
먼지



지름 2.5 μ m 이하의 먼지

초
미세
먼지



✓ 황사나 미세먼지가 나쁜 날에는???

- * 불필요한 외출은 자제해요.
- * 꼭 외출해야 한다면 보건용 마스크를 착용해요.
- * 외출 후에는 온 몸에 묻어있는 미세먼지를 씻어요.
- * 대기오염이 심한 곳은 피하고 격렬한 활동은 하지 않아요.
- * 물을 자주 마셔요
- * 과일 야채를 충분히 먹어요.
- * 환기, 물청소 등 실내공기질을 관리해요.

봄철 호흡기 질환 예방법은?



손 자주 씻기



마스크 착용 필수



습도유지



충분한 수분 섭취



실내환기



봄철에는 수두와
유행성 이하선염이
유행하는 시기입니다.
조심!! 예방!!

- * 환자와 접촉하지 않아요.
- * 비누로 손을 깨끗이 씻어요.
- * 의심되면 등교하지 말고 병·의원 진료를 받아요.
- * 걸렸다면 완치될 때까지 약 1주일간 등교중지 합니다.(학원도 중지)



* 예방접종을 하지 않았다면
서둘러 예방접종을 받으세요.

※ 관찰할 증상 : 발열,
목과 몸통의 발진, 귀밑 부종, 딸기혀



세계 금연의 날(5월31일)

매년 5월 31일은 WHO가 정한 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)입니다.

흡연과 건강문제를 생각하는 날로, 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적 영향에 대해 세계적인 관심을 촉구하고자 금연의 날을 정했습니다.



“흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록 많이 피울수록 깊이 들어 마실수록 일찍 시작할수록 심각합니다.”

담배 악당 삼총사

내용출처 : why-최고다! 호기심딱지

담배를 피우면 연기 속에 들어있던 담배 악당 삼총사가 우리 몸에 들어오게 됩니다.
우리 몸에 들어 온 담배 악당 삼총사가 무엇을 하는지 들어 볼까요?

일산화탄소 이야기

나는 혈관으로 들어갈거야.
적혈구를 만나서 산소를 빼앗을 계획이지!!!
사람의 몸에는 산소가 필요할텐데 내가 산소를 빼앗아서 너희 몸에 산소를 배달하지 못하게 만들거야!!
그랬더니 뇌에서 산소를 배달하는 적혈구를 엄청 많이 만들더라??
그러는 바람에 혈관이 좁아지고 심장에 부담도 주도록 만들었지 ㅋㅋ



타르 이야기

나는 폐로 갈거야. 폐 곳곳에 쌓여서 폐가 병들 때 까지 오래오래 살거야.
내가 계속 폐를 괴롭히면 폐가 까맣게 변하고 폐암에 걸리게 되지.
그런데 폐로 가기까지 거치는 모든 곳을 병들게 할 수도 있다구!! ㅋㅋ

니코틴 이야기

너희는 혈관과 폐를 맡아주!!! 나는 뇌로 곧장 갈게.
나는 말이지 일시적인 행복 호르몬인 도파민을 많이 많이 만날거야.
그러면 너희는 일시적으로 기분이 좋아지지!
이제 너희는 자꾸만 내 생각이 날걸?? 한번 만나면 다 그렇다고!!!!
이제 내가 없으면 불안해 질걸???

건강습관 ON 비만습관 OFF

혹시 나도 모르게 비만을 부르는 습관을 가지고 있지는 않나요? 오늘부터 **비만 습관**은 **건강 습관**으로 바꿔보세요.

당신도 모르게 하고 있는...



비만 습관들...

TV, 스마트폰을 끄고 움직이기

1 신체 활동 증가

TV, 스마트폰을 끄면 좋아하는 운동이나 신체 놀이를 할 수 있는 시간을 가질 수 있습니다.

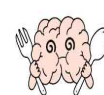
2 칼로리 소모



3 건강 지수 증가

TV, 스마트폰 보는 시간이 짧을수록 복부 둘레는 감소하고 비만 유병률은 낮아집니다.

일상 생활 속 작은 변화 오늘부터 실천해요



1 과식 예방

TV, 스마트폰에 몰두하다 보면 배가 불러도 알아채지 못하고 계속 먹게 됩니다.



2 간식 섭취 감소

TV를 보며 별생각 없이 주섬주섬 먹는 과자 등의 섭취를 줄일 수 있습니다.



3 가족과 함께

혼자 먹을 때 폭식할 가능성이 높습니다. 가족과 함께 즐겁게 대화하며 식사하세요.