



보성건강소식(5월)

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-45 67 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533

【 따뜻한 말로 서로를 응원해요!!^^ 】

5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 따뜻한 말 한마디, 눈길, 몸짓으로 자녀에게 사랑을 전달해주세요. 요즘 일교차가 큰 날씨로 호흡기질환, 감염병 예방 등 건강관리에 더 많은 관심이 필요한 시기입니다. 손 씻기, 기침예절 실천 등 건강한 생활습관을 잘 실천할 수 있도록 합니다.

5월 31일 세계 금연의 날



청소년기에 흡연을 시작하는 경우 아직 정신적·신체적으로 미성숙한 상황에서 담배 중의 발암물질 및 유해 화학물질에 노출되어, 중독성과 건강 위해의 심각성이 커질 수 있습니다.

흡연의 폐해는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들여 마실수록, **일찍** 시작할수록 심각합니다.

▶ 학교는 절대 금연구역 (국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.

▶ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성저산소증이 되어 학습능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.

▶ 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기) : 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동) : 취미 활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연 선언하기

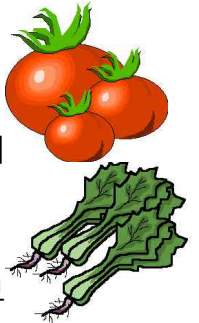


건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 할 수 있습니다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있습니다.

♥ 비만 예방 생활습관 실천하기 ♥

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료, 인스턴트 음식 적게 먹기
- 과일, 야채를 많이 먹는다.
- 짜고 매운 음식은 식욕을 자극하므로 싱겁게 먹는다.
- 식사 후 곧바로 이를 닦아 식욕을 없앤다.
- 매일 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- 잠자기 2시간 전부터는 가급적 음식 먹지 않기
- 학교에서 체육시간 등에는 적극 참여한다.



학생건강검사 실시 안내 (1,2,4,5학년)

2020학년도 1,4학년 학생건강검사가 코로나19로 유예되어 올해는 1, 2, 4, 5학년이 건강검사를 받습니다. 학교 홈페이지에 안내되어 있는 가정통신문을 참고하시어 빠른 시일안내 진행되도록 협조를 부탁드립니다.

1. 검진 기간: 4월 ~ 6월까지
2. 검진 대상: 1, 2, 4, 5학년
3. 검진 비용: 무료
4. 검진 방법: 검진 기관에 방문 검진
5. 검진 병원: 안내문 참고

아침식사의 중요성

아침식사는 지난 밤동안 공복상태로 있었던 우리의 위와 뇌를 깨우는 역할을 합니다. 아침식사를 하지 않고 하루를 시작하면 정상적으로 다른 활동을 하기 도 어렵습니다. 아침 기상시간을 일찍 하여서 균형잡힌 식사로 건강한 식습관을 지켜나가도록 해요.

■ 아침식사를 규칙적으로 하면...

- 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.
- 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.
- 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
- 학습능력을 향상시킬 수 있다.
- 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
- 체중조절에 도움이 된다.
- 규칙적인 식습관이 형성된다.

■ 아침식사를 안하게 되면...

- 무기력, 의욕저하, 수업시간 집중력저하를 보인다.
- 간식을 많이 먹게 된다.
- 한꺼번에 많이 먹게 되어 소화가 잘 안되고, 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- 변비의 원인이 된다. 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문이다.
- 빈혈의 원인이 된다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- 기분이 나빠진다. 아침밥을 거르면 식욕전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정상태가 지속된다.

유형성결막염 예방

★ 결막염을 예방하기 위해서는 무엇보다

유발 물질을 차단하는 것이 우선!

꽃가루가 원인이라면 꽃가루로부터 노출을 피하는 것이 중요



꽃가루가 날리는 계절에는
가급적 외출을 삼갑니다.



먼지가 많은 계절에는 되도록이면
콘택트 렌즈를 착용하지 않습니다.



온찜질과 마사지도 눈을 편안하게
해주는 좋은 방법입니다.

따뜻한 물에 적신 수건을 눈꺼풀 위에 얹고
5분가량 찜질하여 마사지를 해주면 눈 속 굳은
지방 성분을 녹여주는데 도움이 됩니다.



증상이 심해질 경우 병원을
방문합니다.

디지털 성범죄 알고 대처하자

온라인의 생활화와 기술의 발전으로 최근 디지털 성범죄가 지속적으로 발전되어 일어나고 있고 가해자와 피해자가 아동·청소년의 비율이 늘어나고 있는 실정입니다.

디지털 성범죄란 디지털기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 성적 대상화 하여 촬영, 저장, 유포, 협박, 전시 및 판매하는 등 사이버 공간에서 발생하는 성범죄를 말합니다.

디지털 성범죄 피해가 발생하면 즉시 경찰에 신고하여 알리고 함께 대처하여 더 이상의 피해가 없도록 합니다.

● 디지털 성범죄 예방 이렇게 해요



만남 요구

낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때

☞ 만남 거절하고 대화 중단하기

랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때

☞ 응하지 않고 캡처해서 신고하기



불법촬영
합성영상 유포

화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때

☞ 즉시 112 신고하기

불법촬영이 의심될 때

☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기

몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때

☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기

지인이 합성된 사진·영상을 봤을 때

☞ 당사자에게 알리고 신고 도와주기



성적 문자
영상 전송

친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때

☞ 불쾌함 표현하기 / 대화 중단·신고하기

성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때

☞ 대화 중단·신고하기

SNS에서 성적인 영상을 봤을 때

☞ '신고 / 스팸' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기

몸 사진전송을 요구받았을 때

☞ 절대 응하지 않기 / 대화 중단하기

치아를 건강하게

치주염은 치석(세균 덩어리)이 생기면서 잇몸의 염증과 치아주위의 치조골 파괴를 가져오는 잇몸질환입니다. 치주염이 계속 진행되면 치조골이 파괴되고 결국은 치아를 잃게 됩니다.



예방을 위한 첫 번째는 올바른 잇솔질입니다. 식후 3분이내에 모든 이의 안쪽 면 바깥면 이와 잇몸 사이를 맛사지하듯 회반법으로 꼼꼼하게 닦습니다. 또한 정기적으로 치근의 부착물(세균막)과 치석제거를 해주도록 하여 줍니다.