



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성교육

5월 보건소식지

발행부서 : 보건실



290-0987, 0976

<http://school.jbedu.kr/jeonju-manseong>

알록달록 예쁜 꽃들이 만발하는 5월은 참 아름다운 계절입니다.
그러나 이 좋은 계절 속에서도 건강하지 못하면 좋은 것도 슬프게 보이고
아름다움을 느끼지 못하여 만사가 귀찮고 짜증이 날 수 있습니다.
건강한 마음은 건강한 몸에서 오니까요.
평소 규칙적이고 건강한 생활습관으로 5월 가정의 달을 뜻깊고 행복하게 보내봅시다.

보건교사



5월 31일

담배연기 없는 사회를 위해
세계 금연의 날!



세계 금연의 날?

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도
담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해
〈세계 금연의 날〉을 지정하였습니다.

담배 사용이 국제적으로 충격적인 사안임을 인식시키고,
담배없는 환경을 촉진하기 위하여 확립되었습니다.
WHO는 금연의 날에 전 세계 흡연자들이 담배에 대한
의존으로부터 탈피할 수 있는 계기를 마련하고자 흡연이
건강에 미치는 폐해를 매년 강도 높여 경고하고 있습니다.

학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

- ✓ 운동장 포함 학교 전체 해당
- ✓ 교문 밖 30m까지
- ✓ 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.



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



담배 악당 삼총사

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 ㅋㅋㅋ

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 있단구!! ㅋㅋㅋ

니코틴 이야기

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

선생님~
저희같은 초등학생은
담배를 피지 않으니
관심하겠지요??

어린이들의 간접흡연 피해

- ✓ 성장에 영향을 미쳐 키가 잘 자라지 않습니다.
- ✓ 급성 호흡기 질환 감염률이 5.7배 높습니다.
- ✓ 폐암에 걸릴 가능성이 2배 높아집니다.
- ✓ 천식, 중이염, 폐렴에 걸릴 확률이 6배 높습니다.
- ✓ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습 능력이 떨어집니다.
- ✓ 장기적으로 청력이 떨어져서 잘 들을 수 없게 됩니다.

간접흡연

혹시 간접흡연이라는 단어를 들어보았나요?
간접흡연은 내가 직접 담배를 피지 않더라도
흡연자가 내뿜는 담배연기와
담배가 타면서 나오는 연기를
내가 마시는 것을 말해요.

40여 가지의 암을 일으키는 물질과
4000여가지의 몸에 나쁜 유해물질이 있어서
셀수없이 많은 부작용이 생긴답니다.

우리몸의
모든 세포와 조직이
아직 어려서 더 피해가
크단구요.



내용출처 : why-최고다! 호기심딱지