



주체적인 미래의 주인공을 키우는 문정교육

5월 보건소식



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979 063) 221-8097(교무실), 063) 224-5975(행정실)

5월 31일은 세계 금연의 날

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

학교는 절대 금연구역

- ▶ 운동장 포함 학교 전체 해당
- ▶ 학교 출입문 반경 50m, 경계선으로부터 주변 30m
- ▶ 교직원, 학교 방문객은 물론 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.

금연에너지로 건강한 지구 만들기

- ▶ 담배 300개비 = 나무 1그루 사용
: 담배재배는 전 세계 삼림 벌채의 5% 차지
- ▶ 담배 1개비 = 약 15g의 이산화탄소 배출
: 담배 생산으로 매년 8,000만톤 이산화탄소 배출
- ▶ 담배 1개비 = 약 3.7L의 물 사용
: 매년 담배 제조에 사용되는 물의 양 220억톤

흡연이 청소년에게 미치는 영향

- ▶ 청소년은 세포나 조직이 충분히 성숙하지 않았기 때문에 암발병률이 증가하고 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- ▶ 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- ▶ 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.
- ▶ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하된다.

도움 받을 수 있는 곳

금연상담전화	1544-9030 상담신청하면 전문금연상담사가 3일 이내 전화 (http://www.nosmokeguide.or.kr)
온라인 금연 프로그램	금연길라잡이 (http://www.nosmokeguide.or.kr)

디지털 피로증후군

디지털 피로증후군이란?

디지털 피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상으로 안구 건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 이에 해당됩니다.

예방법

- 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지
- 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
- 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식
- 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
- 다리를 꼬지 않고 바른 자세 유지
- 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭 자주 하기
- 자세 자주 바꾸기

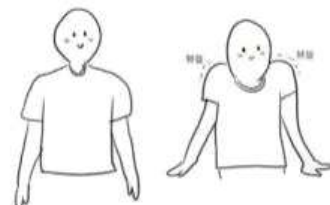
거북목 스트레칭

① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얇은 수건(혹은 손가락)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 위로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 꼭 펴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5~7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

디지털 범죄예방 안전수칙

아동 및 청소년

- ① 나와 타인에 대한 개인정보 전송 금지
- ② 상대방 동의 없이 사진 저장, 공유, 합성 금지
- ③ 타인의 동의 없이 사진, 영상 찍지 않기
- ④ 성착취물에 관심 가지지 않기 (**처벌대상**)
- ⑤ 모르는 사람 혹은 채팅으로 알게 된 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알리기

보호자

- ① 아동 및 청소년의 온라인 활동에 관심 가지기
- ② 자신의 개인정보를 온라인에 올리거나, 타인에게 전송하지 않도록 알려주기
- ③ 디지털 성범죄의 위험성 알려주기
- ④ 피해를 당했을 시 잘못이 아님을 알려주기
- ⑤ 곧바로 전문기관에 도움 요청

건강한 체중관리

소아청소년기 비만은 성인기 비만으로 이어질 위험이 있고, 어른이 됐을 때 각종 만성질환의 위험이 높아지는 문제가 있습니다. 어릴 때 비만했던 성인은 어린 시절 정상 체중이었던 성인에 비해 심혈관질환 발병률이 더 높다는 연구 결과가 있습니다. 소아청소년기의 비만은 신체적 질병뿐 아니라 우울, 사회적 위축 등의 심리적 문제를 동반하기도 합니다.

어른들은 본인이 결심하고 계획을 세워 체중 관리를 실천할 수 있지만, 아이들은 동기부여가 되기 매우 어렵기 때문에 가족 구성원과 주변의 도움을 받아 적절한 관리를 해야 합니다.

원인

소아청소년 비만의 원인은 유전, 환경, 생활습관, 심리적 요인, 질병이나 약제의 복용과 같은 다양한 요인들이 복합적으로 작용합니다.

진단기준

성별-연령별 성장도표를 이용해 체질량지수가 85백분위수 이상이면 비만 위험군, **95백분위수 이상이면 비만**으로 진단합니다.

체질량지수 계산 방법

$$\text{체질량지수} = \text{체중(kg)} / [\text{신장(m)}]^2$$

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

관리방법

- 하루 1시간 이상의 운동이나 신체활동
- 균형 잡힌 식단 구성과 식사일기를 통한 식습관 점검
- 충분한 수면 취하기
- TV 시청 및 스마트폰 사용 시간 2시간 미만으로 유지
- 가족이 함께 실천하고 적절한 보상 제공해 주기



섭취 양조절



충분한 수분



규칙적요요



필수 영양소

(출처: 질병관리청)

2024. 5. 2.

전주문정초등학교장