



5 월 보 건 소 식

■ 담당자 : 최진이

☎ 220-3566

교무 제2018-67호

푸른 5월 가정의 달이기도 합니다. 따뜻한 사랑과 정이 흐르는 가정을 일구어 화목하고 웃음이 넘쳐나는 가정이 되기를 바랍니다. 돌 하나하나가 모여 견고한 성을 쌓는 것처럼 작은 습관 하나하나가 모여 튼튼하고 건강한 몸을 만듭니다. 매일 아침밥 챙겨 먹기, 식사 후 양치질하기, 손 씻기, 규칙적인 운동하기, 긍정적인 마음 갖기 등 좋은 건강습관을 만들어 가는 전주영생고 학생들이 되기 바랍니다.

보 건 실 알 림

5월 4일 1학년 건강검진이 있습니다.
신기독병원, 건강관리협회 2곳 중 편한 병원에서 검진을 받도록 합니다.

5월 31일은 세계 금연의 날

세계보건기구는 매년 5월 31일을 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해 <세계금연의 날>로 지정하였습니다.

▶ 흡연으로 인한 청소년 건강문제

- ① **피부문제:** 혈관을 수축시켜, 산소, 영양분 전달을 방해, 피부의 발적 및 주름생성을 유발
 - ② **운동능력 감소 및 상해 위험성 증가:**
혈액순환 감소로 숨이 참 빠른 심장 박동으로 운동능력 떨어짐
 - ③ **상처 낫을 경우 회복 지연:**
단백질 생산 능력에 영향/인대 부위 손상 시 회복 지연
 - ④ **입 냄새:** 할리토시스라는 특유의 입 냄새를 풍겨 불쾌감 유발. 옷,머리,소지품에서 불쾌한 냄새
- ▶ 담배를 권하는 친구, 함께 옆에서 담배를 피우는 친구 절대 진정한 친구가 아닙니다.
옆에서 못하게 말려주는 친구가 진정한 친구입니다.

<흡연에 대한 잘못된 상식>

1. 순한 담배나 가느다란 담배는 건강에 덜 해롭다?
흡연자들은 순한 담배를 피움으로써 심리적인 안

정감을 얻으려 모르나, 혈액 내 니코틴의 일정한 수준 유지를 위해 담배를 더 자주 피우거나 폐 깊숙이 들이마시기 때문입니다. 담배는 줄지 않고 담배 비용만 늘어납니다.

2. 담배는 스트레스를 풀어 준다. ==>담배에 들어있는 니코틴 등의 성분 때문에 일시적인 각성 효과가 나타나는 것은 사실이지만, 이는 스트레스 해소와는 무관합니다.
3. 담배를 피우며 살이 빠진다==> 담배를 끊으면 일시적으로 몸무게가 증가한다. 담배를 피우는 동안 억눌려 있던 혀의 맛을 보는 돌기의 기능이 되살아나 음식을 훨씬 많이 먹기 때문이며, 담배를 대신 할 간식거리를 찾게 되기 때문입니다.

일본뇌염 주의

기온이 올라가면서 모기가 점차 기승을 부리는 계절이 찾아왔습니다. 4~10월?지 모기의 활동이 활발한 시기입니다.

▶일본뇌염의 예방법

- ① 모기장 또는 방충망을 사용하고 야간에는 활동을 자제합니다.
- ② 야외활동이 불가피한 경우에는 긴팔, 긴 바지를 착용합니다.
- ③ 일본뇌염 예방접종 표준일정에 맞추어 예방접종을 받는 것을 권고합니다.

비만예방, 아침식사 꼭 해요

“과체중” 과 “비만”은 같지 않아요. 과체중은 키에 비해서 체중이 무거운 상태를 말하는 것으로 반드시 지방이 많은 것은 아닙니다.

날씬하게 보이는 사람중에도 비만이 있고, 살쥔 보이는 운동선수도 근육이 많아 비만이 아닌 경우가 있습니다. 즉 일발인보다 몸무게가 더 많이 나간다고 해도 비만이라고 하지 않습니다.

2018년 5월 8일

전주영생고등학교장(직인생략)

▶ 규칙적인 식사의 중요성

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

알러지 질환 예방 및 관리 수칙

▶ 아토피 피부염

- 보습 및 피부관리를 철저히 합니다.
- 매일 미지근한 물로 20분 이내로 샤워하고 비누목욕은 2~3일에 한 번 실시합니다. 보습제를 자주 바르고 순면소재 옷을 착용합니다.

▶ 알러지성 비염

- 감기예방을 위해 손 씻기를 자주 합니다.
- 실내를 자주 청소하고 적절한 온도를 유지합니다.(급격한 온도변화를 피하는 것이 좋음)
- 미세먼지가 심한 날은 외출을 삼가고 부득이한 경우에는 공인된 항사마스크를 착용합니다.
- 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증이 발생하지 않도록 꾸준한 관리를 합니다.

유행성 눈병 등의 감염병 예방

- ▶ 비누를 사용하여 흐르는 물에 자주 손을 깨끗하게 씻는다.
- ▶ 눈을 함부로 비비지 말고, 얼굴을 만지지 않는다.
- ▶ 눈병이 의심되면 반드시 안과 전문의의 진료를 받는다.
- ▶ 봄과 가을에 유행을 보이며, 학형기에 전염력이 높은 수두는 외출 후에는 반드시 손발을 씻고, 양치질하기 등 개인위생을 철저히 지킨다.
- ▶ 전염성 눈병에 걸린 친구들은 자신은 물론 친구들에게 전염되는 것을 막기 위하여 개인위생 및 손씻기를 잘 합시다.