



5월 보건신문

5월은 가족과 함께 하는 가정의 달입니다. 서로의 마음을 확인할 수 있는 따뜻한 눈빛, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓으로 사랑을 나누는 5월을 만드세요.

독감, 감기, 수두 등 여러 감염병 예방 위해 올바르게 손 씻기, 양치질 잘하기, 기침예절 지키기, 규칙적인 운동하기, 골고루 먹기 등 평소에 건강생활습관을 실천하세요.

❗ 알아보아요.



5월 31일은 세계금연의 날

1987년 세계보건기구(WHO)는 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여 매년 **5월 31일**을 세계 금연의 날로 지정하였습니다.

담배를 자주 피우게 만드는 **니코틴**, 암을 생기게 하는 **타르**,
콜록콜록 숨을 잘 쉬지 못하게 하는 **일산화탄소**,
손톱의 매니큐어를 지울 때 사용하는 **아세톤**,
벌레를 죽일 때 사용하는 **청산가리**, **나프탈렌** 등의
위험한 성분들이 **4,000**여가지나 있어요.

담배는 우리 몸에 나빠요!



담배에는 몸에 해로운 나쁜 성분들이 많이 있어서 담배를 피우게 되면 우리 몸이 병들게 되고, 콜록콜록 숨이 차고 머리도 아파요.

- 하루 10~12개비의 담배를 피울 경우,
폐암이 생길 위험이 17배 정도 더 높아요.

- 몸에 좋지 않은 콜레스테롤양이 증가해서 동맥경화증이 발생하기도 해요.

- 담배연기는 기관지를 자극해서 기침과 가래를 만들고,
감기, 폐기종, 만성기관지염, 폐렴, 폐결핵
등의 질병에 걸리기 쉬워요.

- 치아의 색깔이 누렇게 변하고 검은테가 끼게 되고,
맛을 보는 기능과 냄새 맡는 능력도 떨어지게 되고.



봄철 알레르기 예방

**반갑지 않은
봄철 알레르기 대표 질환**



#알레르기 비염
콧물, 재채기, 코막힘



#알레르기 현식
눈감, 기침



#아토피 피부염
발진, 가려움



#결막염
눈물, 충혈

**알레르기는
예방이 중요합니다**



철저한 개인위생 관리



외출 시 마스크 착용 생활화



실내 습도 50~55% 유지



공기청정기 활용 환기

나는 장난-농담, 남에게는 폭력

서로가 행복하고 즐거워야 놀이입니다. 한 사람이라도 불쾌하면 폭력이 될 수 있습니다.

- ▶ 생식기, 외모 등을 비하하는 표현으로 친구를 놀리는 행위
- ▶ 다른 사람의 신체를 함부로 만지거나 장난치는 행위
- ▶ 음란 동영상과 사진을 보여주거나 메일, SNS, 문자 등으로 보내는 행위
- ▶ 다른 사람의 몸을 훑쳐보거나 사진, 동영상을 찍어 공유하는 행위
- ▶ 상대방이 원치 않는 신체접촉

신체접촉이나 성적인 표현은 상대방에 따라 다르게 이해될 수 있습니다.

상대에 대한 **존중과 배려**를 습관화하고 실천해야 합니다.

