

# 5월 보건소식

5월의 순우리말은 '푸른 달'입니다.  
푸른 달은 '마음이 푸른 모든 이의 달'이라는 뜻을 가지고 있습니다. 푸르른 5월은 가정의 달이기도 합니다.  
"사랑합니다, 고맙습니다"라고 마음을 표현해보세요.  
따뜻한 마음을 나눌 줄 아는 군산중앙초 어린이가 되었으면 좋겠습니다.

## 건강이야기

### 5월 31일은 세계 금연의 날

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

#### 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습능력이 떨어질 수 있습니다.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 끊기가 더욱 어려워집니다.
- 잦은 기침과 가래가 생기며 호흡기 질환에 쉽게 이환됩니다.

#### 흡연욕구에 대처하는 5D 전략

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

#### 학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)



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

담배는 #노담 우리도 #노담

## 아토피 피부염 예방관리 수칙

22.04.08 질병관리청

**개정**

### 아토피피부염 예방관리수칙

	보습 및 피부 관리를 철저히!
	목욕은 매일, 10분 내외(미지근한 물)
	약산성 물비누를 쓰고 때 밀면 안 돼요!
	보습제는 하루 2번 이상, 목욕 직후에
	피부 자극이 없는 옷을 입어요!

2/7

22.04.08 질병관리청

**개정**

### 아토피피부염 예방관리수칙

	손톱, 발톱은 짧게!
	알레르기 진단 식품만 제한해요!
	스트레스 관리는 필수!
	실내 온도와 습도는 적절히 유지
	효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료!

3/7

## 디지털 성범죄 예방

### 아동·청소년이 알아야 할 디지털 성범죄 예방 7가지 수칙

1. 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다.
3. 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다.
4. 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다.
5. 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다. 문화상품권, 게임아이템, 기프트콘 등을 준다고 하는 낯선 사람을 경계하고 응답하지 않습니다.
7. 불법촬영, 유포, 협박 등을 받고 있다면 반드시 도움을 요청합니다.

### 보호자가 알아야 할 디지털 성범죄 예방 7가지 수칙

1. 아동, 청소년의 온라인 활동에 관심을 갖고 충분한 대화를 나눕니다.
2. 개인정보를 온라인에 올리거나 타인에게 전송하지 않도록 알려줍니다. 휴대폰 번호, 주소, 학교명, 사진 등 개인정보 유출 시 범죄에 악용될 수 있음을 알려주세요.
3. 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등 디지털 성범죄 위험성에 대해 알려줍니다. 이는 단순 장난이 아닌 범죄라는 사실을 알려주세요.
4. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 반드시 알릴 것을 당부합니다.
5. 피해 사실을 알았을 때 아동 청소년의 잘못이 아님을 알려주고 진심으로 지지해줍니다.
6. 아동청소년의 피해 사실 관련 증거자료를 수집합니다. 통화내용, 문자, SNS 등 구체적인 증거를 모으고 증거수집이 어렵다면 전문기관에 도움을 요청해주세요.
7. 피해 사실을 알았을 때 전문기관에 도움을 요청합니다.



### 도움 받을 수 있는 기관

<출처: 여성가족부>

디지털성범죄피해자지원센터	02-735-8994
여성긴급전화	(지역번호+)1366
청소년상담전화	(지역번호+)1388



## 청소년 음주 예방

고학년 대상으로 실시한 흡연·음주실태 조사 결과를 보면 초등학교생의 음주 경험이 증가하고 있습니다.

술은 구하기가 비교적 쉽고 사회적으로도 허용되는 분위기 때문에 부모나 친구들로부터 쉽게 배우게 됩니다. 음주의 위험성을 가볍게 생각하기 쉬우나 **술은 중독을 일으키는 가장 심각한 물질 중 하나**이며, 아직 성장기에 있는 청소년들이 술을 마시는 것은 매우 위험한 일입니다.

가정에서 함께 청소년 음주의 문제점을 계속 지도해주시고, 장난으로 또는 술은 어른에게 배워야 한다는 이유로 자녀들에게 음주를 권하는 일이 없어야겠습니다.

### 청소년 음주의 피해

- 뇌세포의 파괴로 인해 기억력과 사고력이 감퇴, 학습능력 저하
- 성장호르몬 분비가 억제되어 키 성장에 영향을 줌
- 성호르몬 분비가 줄어 2차 성징이 늦게 나타남
- 담배나 마약 등 다른 약물이나 청소년 비행으로 연결되기 쉬움
- 판단력이 저하되어 여러가지 안전사고의 위험이 높음



### 음주 유혹을 거절하는 법

- 원하지 않는데 술을 권하면 단호하게 "아니오, 싫어요"라고 거절하고 자리를 피한다.
- 술을 마시는 자리에 가지 않는다.
- 19세 미만 청소년의 음주는 불법임을 안다.

### NOTICE

## 세계 금연의 날 흡연예방



( )학년 ( )반 이름 ( )

다음 빈칸에 공통으로 들어갈 말은 무엇일까요? ( )

**ㄴ** **ㄱ** **ㅇ** 은 담배의 주요 성분으로 중독성이 있는 물질이에요. 담배는 몇 초 안에 **ㄴ** **ㄱ** **ㅇ** 이 뇌에 도달하도록 설계되어 있어, 더 쉽게 의존하고 금연을 어렵게 만들어요.

★ 정답을 적어 5월 20일까지 보건실 앞 건강퀴즈함에 넣어주세요. 50명을 뽑아 상품을 증정합니다.

