



5월 보건소식

건강상태 자가진단 확인



매일 아침 '건강상태 자가진단' 어플로
나의 상태를 확인해요.



학생 건강검진 안내

1. 1.4학년 건강검진

- 대상 및 일자: 1.4학년, 2022.8월 말까지
- 내용: 일반 건강검진
- 방법: 학생들이 검진기관을 방문하여 검진 실시
- 기관: 동군산병원
- 비만이 우려되는 4학년 학생은 당일 8시간 금식 후 검진병원에서 검진

2. 구강검진

- 대상 및 일자: 2,3,5,6학년 중 미검진자
- 장소: 우리치과

자녀 건강수칙 10계명

- ① 자녀 앞에서 담배를 피우는 것은 절대 금물
- ② 좋은 식사가 건강한 자녀를 만든다.
- ③ 차안에서 반드시 안전벨트를 채워 줄 것.
- ④ 신생아를 재울 때는 바로 누여
유아급사증후군(SIDS)의 위험을 줄이도록 할 것.
- ⑤ 정확한 시기에 예방접종을 해줄 것.
- ⑥ 가정의 안전 상태를 점검할 것.
- ⑦ 가정 내 '폭력'을 없앨 것.
- ⑧ 생후 6개월부터는 책을 읽어주는 등 자녀의 지능 발달에도 신경쓸 것.
- ⑨ TV를 비롯한 각종 미디어에서 좋은 프로그램만 볼 수 있게 도와줄 것.
- ⑩ 자녀들이 늘 사랑받고 가치있는 존재라는 느낌
이 드는 환경을 만들어 줄 것.

-미국소아과 학회-

5월 31일 세계 금연의 날

세계 보건기구에서는 담배 없는 환경을 위해 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정하였습니다.

▶ 담배 연기 속엔 어떤 화학물질이 들어있을까요?

- 4000여종의 화학물질 중 대표 유해 성분
- ① **니코틴** : 강한 중독, 혈관 수축, 혈압상승
- ② **타르** : 각종 암을 일으키는 담뱃진
- ③ **일산화탄소** : 산소부족, 뇌기능저하, 피부노화
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분도 들어있어요.



▶ 청소년 흡연이 왜 더 나쁠까요?

- ① 건강상의 문제 : 세포, 조직, 장기가 충분히 성숙하지 않았기 때문에 독성 물질에 노출되었을 때 암 유병률이 성인 이후에 흡연을 시작한 것보다 세 배 이상 증가한다.
- ② 중독의 문제 : 청소년기 뇌의 도파민 시스템 성장을 지연시켜 성인기의 중독 위험성을 증가시키며, 성인보다 금연을 더 어렵게 만든다.

▶ 청소년은 왜 담배를 필까요?

- ① 친구나 주위사람으로부터 어른으로 인정받고 싶은 자기 과시욕, 친구와 어울리기 위한 방편
- ② 사회적인 억압과 권위에 대한 반항심
- ③ 부모들의 흡연 (아이들을 위해 금연해주세요!)



마스크 착용



거리두기



손씻기



기침예절



건강체크

몸의 면역력을 키우는 방법

1. 틈나는 대로 햇볕 쬐며 걷기

비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 다양한 질환에 취약해진다.

2. 규칙적으로 운동하기

면역세포의 활동이 활발해지고, 전신으로 혈액순환이 원활해져서 혈액을 통해 면역세포가 전신 구석구석에서 일을 하게 된다.

3. 비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기

4. 슬플 때면, 눈물을 참지 말기

슬플 때 스트레스호르몬이 다량 분비되는데, 눈물을 참으면 제대로 스트레스가 해소되지 못하는 탓이다. 슬플 때는 펄펄 눈물을 쏟으며 길게 우는 게 도움이 된다.

5. 충분한 숙면 취하기

잠이 부족하면 면역력이 떨어진다. 밤에 잠을 제대로 못 잤다면 낮이라도 잠시 눈을 붙이는 것이 면역력 향상에 도움이 된다.

6. 철저한 손 씻기

우리 몸에 균이 덜 들어오게 하는 대표적 활동, 손씻기만 잘해도 감기를 충분히 예방할 수 있다.

7. 매일 여러 번 길게 웃어주기

웃으면 스트레스호르몬 수치가 크게 떨어지기 때문에 면역력이 저절로 향상된다.

부모님과 함께 하는 성교육



함께 가자고 할 때 따라가지 마세요.



다른 사람의 차는 절대 타지 마세요.



누군가 내 몸을 만지려고 하면 "싫어요!"라고 단호하게 말하고 사람이 많은 곳으로 피하세요.



낯선 사람이 도움을 요청할 때에는 도와주지 않습니다. ("어른께 여쭙볼게요")



엘리베이터를 탈 때 옆 사람이 무섭다는 생각이 들면 다음에 타세요.



여성 긴급전화 : 1366
청소년긴급전화 : 1388

아침식사의 중요성

아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕저하, 수업시간 집중력 저하를 보인다.
- ② 한꺼번에 많이 먹게 되어 소화가 잘 안되고, 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ③ 변비의 원인이 된다. 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문이다.
- ④ 빈혈의 원인이 된다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑤ 기분이 나빠진다. 아침밥을 거르면 식욕전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정상태가 지속된다.

아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.
- ② 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
- ③ 학습능력을 향상시킬 수 있다.
- ④ 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
- ⑤ 체중조절에 도움이 된다.
- ⑥ 규칙적인 식습관이 형성된다.
- ⑦ 하루의 필요한 영양소를 섭취할 수 있다.

건강한 체중관리

걸을때 하중받는 부위 변화



올바른 걷기 자세



자료: 한국위생교육원