



5월 보건소식

보건소식 제 2018-2호
발행처 : 남산초등학교
발행일 : 2018. 4. 30

54329 전북 김제시 백구면 금백로 1213 ☎063)543-1861 http://nansan.es.kr

야외활동 시 진드기 물림 주의해요

올해 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 첫 사망자가 발생하였습니다. 가족단위 야외활동이 증가하는 시기인 만큼 진드기에 대한 주의가 필요합니다.

1. 작업 및 야외(풀밭 등)활동 시

- 풀밭 위에 옷을 벗어두거나 눕지 않기
- 돛자리를 펴서 앉고, 사용한 돛자리는 세탁 후 햇볕에 말리기
- 풀밭에서 용변 보지 않기
- 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
- 진드기가 붙어 있을 수 있는 야생동물과 접촉하지 않기
- 작업 시에는 소매를 단단히 여미고 바지는 양말 안으로 집어넣기 (피부노출 최소화)
- 진드기 기피제 사용이 도움 될 수 있음

2. 작업 및 야외활동 후

- 옷을 털고 반드시 세탁하기
- 즉시 목욕하고 옷 갈아입기
- 머리카락, 귀 주변, 팔 아래, 허리, 무릎 뒤, 다리 사이 등에 진드기가 붙어있지 않은지 꼼꼼히 확인하기
- 진드기에 물린 것이 확인되면 바로 제거하지 말고 의료기관 방문
- 야외활동 2주 이내에 고열, 오심, 구토, 설사 등의 증상 있을 경우 즉시 진료받기

스마트폰 사용, 이것만은 꼭 지켜요

1. 사용 목적을 분명히

- 뚜렷한 목적 없이 스마트폰을 사용하지 않아요.
- 반드시 필요한 앱만 다운받아 사용해요.

2. 건강한 사용 자세

- 눈에 휴식을 주어 안구건조를 막아요.
- 스마트폰과 눈의 거리는 30cm를 유지하고, 눈높이에 맞춰서 사용해요.
- 스마트폰 액정 밝기를 중간으로 설정해둬요.
- 어깨와 목의 스트레칭을 자주 해요.



3. 사용 시간, 사용 장소를 통제

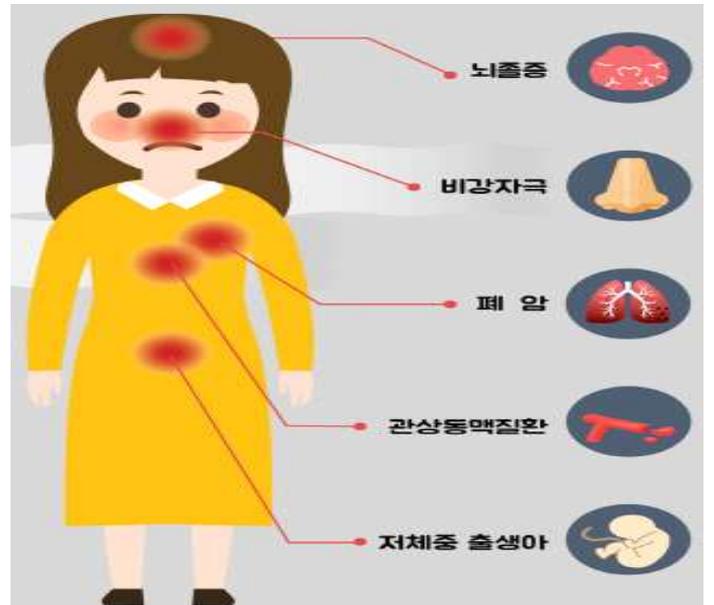
- 대화 할 때, 공부시간, 식사시간에는 스마트폰 사용을 자제해요.
- 걸을 때에는 스마트폰을 사용하지 않아요.
- 자신이 할 일을 끝낸 후 사용하겠다는 원칙을 세워요.

간접흡연 바로 알기

간접흡연은 본인이 직접 흡연하는 것이 아니라 남이 피우는 담배 연기에 노출되는 것으로 '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'입니다.

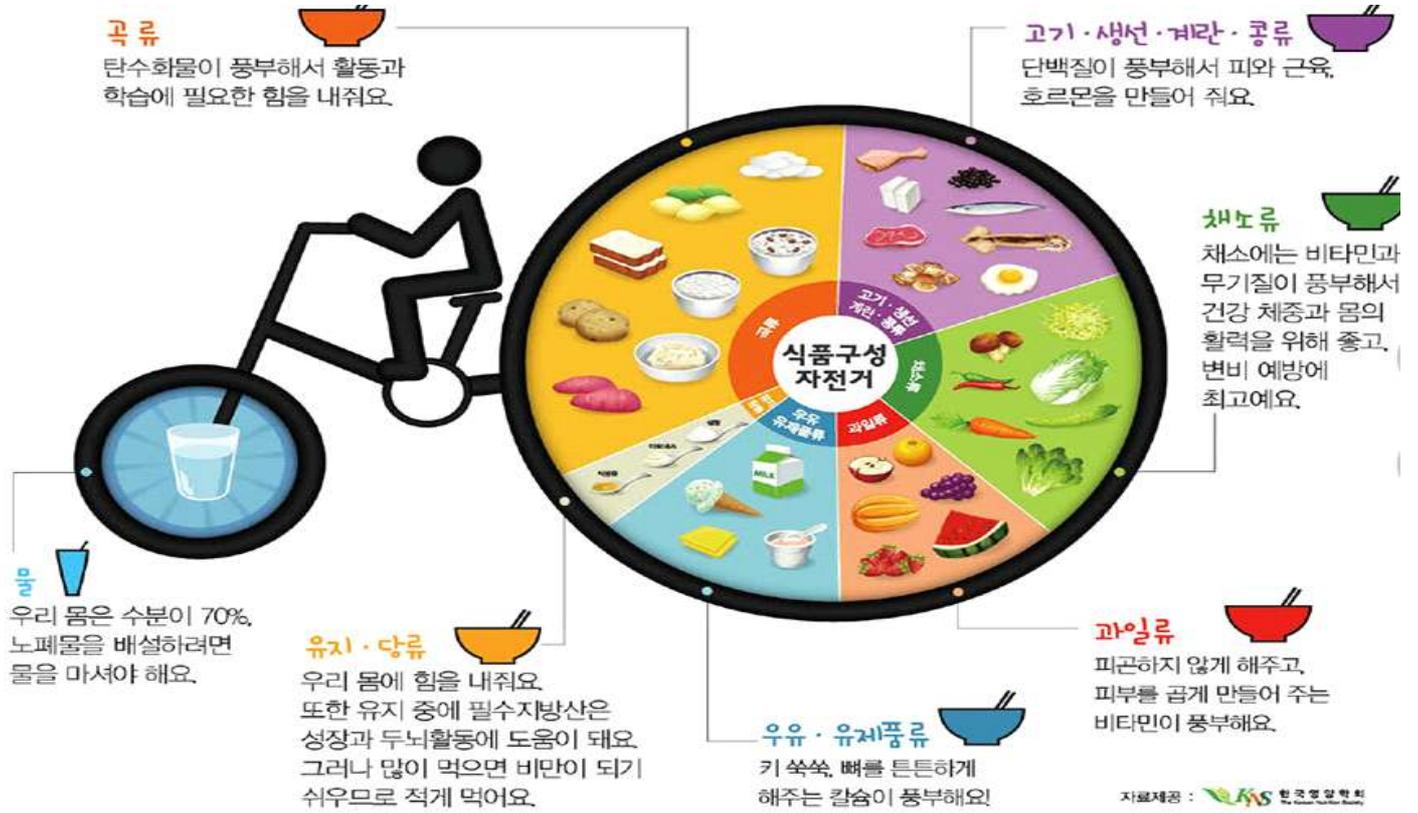


간접흡연의 위해



<비만예방> 골고루 먹기가 왜 중요 할까요

1-2가지 음식만으로는 하루에 필요한 영양을 모두 얻을 수 없어요.
우리가 왜 음식을 골고루 먹어야 되는지 알아볼까요?



점심을 먹은 후 이를 닦아요

충치 예방을 위해 치약과 칫솔을 가지고 다니며 식후에 이를 깨끗하게 닦읍시다.

음식을 먹은 후 3분이 지나면

→ 입안의 세균이 음식물찌꺼기를 먹고

→ 뱉어놓은 “산” 이라는 물질이 충치를 만들어요.

그래서 음식을 먹은 후 3분 안에 음식찌꺼기와 세균을 닦아내기 위해 칫솔질을 해야 하지요.

앞으로 **점심을 먹은 후 칫솔질하는 친구들이 더욱 늘어났으면 좋겠어요.**



★ 금연 표어 만들기 ★

()학년 이름 ()



가정에서 어른들과 함께 <금연 표어>를 만들어 보건실 퀴즈 응모함에 넣어주세요.

우수작을 선정하여 상품을 드리며 학교 홈페이지에도 올립니다.

예) ◎피어나는 연기 속에 사라지는 나의 건강 ◎내가 피워 자살행위 남이 피워 살인행위