

# 삼관중학교 5월 보건소식지

## 5월은 푸르구나~

알록달록 예쁜 꽃들이 만발하는 5월은 참 아름다운 계절입니다.

그러나 이 좋은 계절 속에서도 건강하지 못하면 좋은 것도 슬프게 보이고,

아름다움을 느끼지 못하여 만사가 귀찮고 짜증이 날 수 있습니다.

건강한 마음은 건강한 몸에서 오니까요.

평소 규칙적이고 건강한 생활습관으로 5월 가정의 달을 뜻깊고 행복하게 보내봅시다.

엄마아빠  
사랑해요!



## 5월 31일 세계금연의 날

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

**흡연의 폐해**는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들여 마실수록 일찍 시작할수록 심각합니다.



### 학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

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



### 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성산소증이 되어 학습능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.



## 5월의 보건퀴즈

정답을 적은 포스트잇을 보건실로 가져오시는 선착순 3분께 건강식품 혹은 유용한 물품을 드립니다 : D

1. WHO에서 지정한 세계 금연의 날은 언제인가요?
2. 디지털 기기의 장시간 사용으로 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 증후군 이름은?

### 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

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



## 디지털 피로 증후군 예방

디지털 피로 증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다.



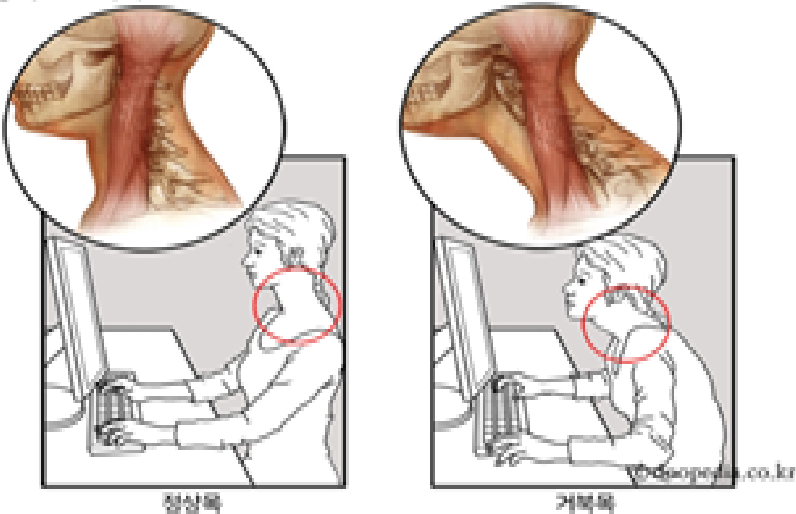
온라인 개학으로 외부 활동이 줄고

컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아졌습니다.

이런 경우 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는

“거북목 증후군”이 생기기 쉽습니다.

정상목과 거북목 비교



정상목

거북목



### 예방법

바른 자세를 유지하고 근육의 긴장을 풀어주기 위하여 1시간에 한 번씩 5~10분 정도 스트레칭을 하는 것이 좋습니다.

[사진출처:두산백과]

목



엄지손가락을 턱에 대고 위로 천천히 인다



머리에 손을 얹은 후 옆으로 천천히 당겨준다



원을 그리면서 목을 천천히 돌린다



양손을 머리 뒤로 짚지 편 후, 천천히 아래로 당겨준다

어깨



천천히 원을 그리며 어깨 관절을 돌린다



팔을 몸쪽으로 천천히 당겨준다



두 팔을 머리 뒤로 하여 한쪽 팔꿈치를 잡고 아래로 누른다



등 뒤로 두 손을 맞잡아 위로 올리고 고개를 위로 쏜다

## 디지털 성폭력 예방

디지털 기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 성적대상화하여 촬영, 저장, 유포, 협박, 전시, 판매 하는 등의 온라인환경, 미디어, SNS 등에서의 모든 폭력을 말합니다.

### 점검하기



- ☒ 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- ☐ 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- ☐ 성별이나 나이가 드러나는 아이디 사용하지 않기
- ☐ 조건만남, 성매매의 위험성 있는 앱 주의하기
- ☒ 이유없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기

### 도움을 요청해요

#### 사건을 수사해주세요

경찰 (112·117 / 앱: 112긴급신고·스마트국민제보)

#### 영상 유포를 막아주세요

디지털성범죄피해자지원센터 (02-735-8994)

방송통신심의위원회 (1377)

#### 상담을 받고 싶어요

디지털성범죄피해자지원센터 (02-735-8994)

청소년상담복지센터 (1388)

여성긴급전화1366 (1366)

한국사이버성폭력대응센터 (02-817-7959)

한국성폭력상담소 (02-338-5801)

십대여성인권센터 (010-3232-1318)

당설이지말고 도움요청!



2021. 05. 03  
상관중학교장