




5월 보건소식지

5월의 건강 실천

어린이날, 어버이날이 있는 5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 요즘 일교차가 큰 날씨가 반복되고 있어 자녀들의 감기예방 및 감염병예방 등 건강관리에 더 많은 관심이 필요한 때입니다. 날씨가 따뜻해 활동이 많은 달이므로 자녀가 집에 돌아오면 얼굴, 손, 발을 비누로 깨끗이 씻는 생활이 습관화 되도록 지도하여 주시기 바랍니다.

❗ 자세히 확인해 주세요.

학생 건강검사 안내

	4월 18일	4월 21일	5월 9일	5월1일~8월14일
검사항목	구강검사	신체발달 및 시력검사	소변검사	 건강검사
검사대상	전교생	2,3,5,6학년	2,3,5,6학년	1,4학년
검사기관	정읍치치과 (검사완료)	학교 (검사완료)	학교보건협회 (검사완료)	정읍한국병원 (개별방문검진)

NOTICE

학생건강검사 결과 처리 : 비만아동, 시력이상 아동, 구강검사 및 소변검사결과 이상 아동 등 건강검진결과 2차 정밀검사가 필요한 학생에게는 별도 안내문을 가정으로 배부하고 건강 상담, 보건교육 등으로 학생의 건강증진을 관리합니다.

(검사 결과 이상이 있는 학생들은 2차 정밀검진 후 검진 결과를 보건실로 제출해주세요.)



세계 금연의 날 [5월 31일]



- ☑ 매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 1년 중 단 하루만이라도 담배 없는 세상을 만들기 위해 "세계 금연의 날"로 제정한 날
- ☑ **흡연의 폐해**는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록, 일찍 시작할수록 심각합니다.
연기 없는 사회(smoke free society) 다같이 만들어요.



청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습능력이 떨어집니다.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워집니다.
- 잦은 기침과 가래가 생기며 감기 등 호흡기 질환에 쉽게 걸립니다.
- 입에서 악취가 심해서 가글, 양치질로 없어지지 않습니다.



약속해요

디지털 피로 증후군 예방

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다. 대표적으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있습니다.

4가지 행동요령



20분 모니터를 본 뒤 20초는 휴식시간을 갖고 먼 곳을 바라보게



이동식 기기들의 모니터 글자 크기를 키우고 멀찍이 보게



너무 밝지도 어둡지도 않게 화면 밝기를 조정하게



컴퓨터나 이동식 기기 모니터가 눈높이보다 약간 아래 있도록 하게



건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 하게 됩니다.

또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있다고 한다.

비만 예방 생활 습관

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료, 인스턴트 음식 적게 먹기
- 과일, 야채 등 골고루 먹기
- 매일 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- 잠자기 3시간 전부터는 가급적 음식 먹지 않기
- 학교에서 체육시간 등 신체활동 시간에는 적극 참여하기

일상생활에서 운동습관

- ① 가능한 많이 걷는다.
- ② 엘리베이터를 이용하지 말고 계단으로 올라간다.
- ③ 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
- ④ 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.
- ⑤ 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.
- ⑥ 하루에 적어도 30-60분 정도 유산소운동을 한다.
- ⑦ 식사 후 가벼운 걷기운동을 한다.

실천해요

