

※ 5월 31일은 세계금연의 날



5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 “세계 금연의 날”입니다.

청소년기엔 호기심에 담배를 피우거나, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다.

흡연자는 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.

〈흡연이 청소년에게 미치는 영향〉

- ☞ 청소년은 세포나 조직이 충분히 성숙하지 않았기 때문에 암 발병률이 증가하고 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- ☞ 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- ☞ 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.
- ☞ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하된다.



※ 청소년기에 절대로 흡연하면 안되는 이유!!

★ 청소년기는 뇌의 급성장기로
흡연 시 뇌에(니코틴 수용체)만들어짐.
→ 평생동안 담배에 강한 중독성 가짐

청소년기에 절대
흡연하면 안되는 이유



※ 디지털 피로 증후군

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상을 말한다.

코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 ‘거북목증후군’이 생기기 쉽다.

🐾 디지털 피로증후군 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지!
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 바른자세를 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
7. 한 자세로 오래 작업하면 근육이 경직되므로 자세를 자주 바꾸기

거북목 스트레칭

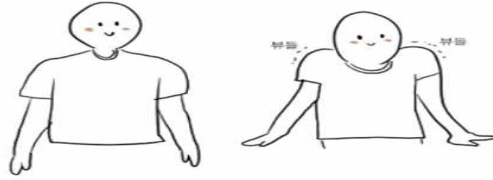
① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얇은 수건(혹은 손가락)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

거북목 스트레칭

② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 쪽 펴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5~7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

질병예방교육

봄철 유행 호흡기 질환 알아보기!



인후염

봄 철에는 큰 일교차와 미세먼지, 황사, 꽃가루 등으로 인해 목에 염증이 생기는 인후염을 주의해야 해요. 목에 뭐가 걸린 것 같은 느낌(아물감), 기침, 통증, 고열 등의 이상 증세가 계속되면 반드시 병원을 찾아 치료를 받아요.

천식

기관지의 염증으로 기관지 점막이 부어오르고 기도가 좁아져서 숨이 차게 되는 천식! 일교차가 크고 건조한 기후 때문에 증상이 심해질 수 있고, 봄철의 황사 및 미세먼지는 호흡기 증상을 악화시킬 수 있어요.

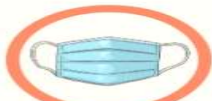
폐렴

폐렴은 체내 이물질 침투를 막아주는 코팅이나 기관지 섬모로도 거르지 못하는 작은 입자에 있는 세균으로부터 감염돼요. 마스크 착용과 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하면 폐렴을 예방하는 데 도움을 줄 수 있어요.

알러지성 비염

연속해서 재채기가 나고 맑은 콧물이 계속 흘러내리며 막힘 등의 증상이 나타나요. 애완동물의 털이나 비듬, 진드기 등 원인이 될 수 있는 다양한 알러지 유발 물질이 많을수록 발병률이 높아져요.

봄철 호흡기 질환 예방법은?



마스크 착용 필수



충분한 수분 섭취



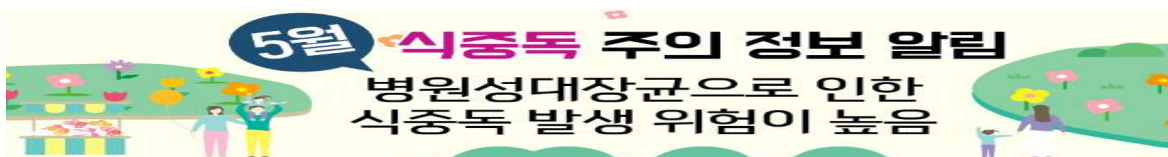
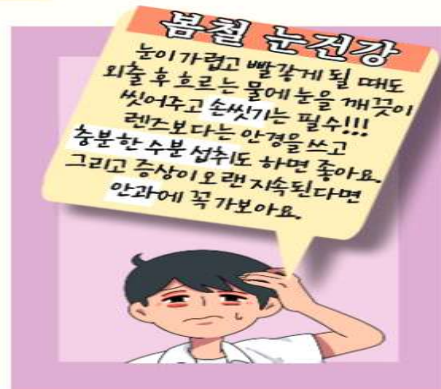
손 자주 씻기



습도유지



실내환기



- ① 조리 전·후 비누를 사용하여 30초 이상 손씻기
- ② 도시락 위생적으로 만들기
 - 과일·채소류는 흐르는 물로 깨끗이 씻기
 - 조리 음식은 중심부까지 완전히 익히기
 - 김밥을 준비할 경우 밥은 식초, 매실액 등 양념과 섞어 충분히 익히고, 재료도 익힌 후 충분히 식혀서 만들기
- ③ 안전하게 용기에 담아서 보관·운반하기
 - 밥과 반찬은 식힌 후 별도 용기에 각각 따로 담기
 - 실온에서 2시간 이상 보관하지 않기
- ④ 안전이 확인되지 않은 계곡물·샘물 등 함부로 먹지 않고 끓인 물이나 생수 가지고 가기
- ⑤ 식사 전 반드시 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기
- ⑥ 장시간 실온, 자동차 트렁크 등에 보관된 음식은 먹지 않기