



사랑 속에서
바르고
즐거움
자라는 어린이



- 펴낸이: 교장 장 문 순
- 살핀이: 교감 조 영 화
- 엮은이: 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실

행복한 가정의 달 5월 입니다.

따뜻한 봄기운이 만연해지며 일교차가 큰 날씨가 반복되고 있습니다. 이럴 때일수록 학생들의 감기예방 및 감염병 예방, 고농도 미세먼지 대응 등 건강관리에 더 많은 관심이 필요한 때입니다.

5월 31일 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 WHO가 정한 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)입니다. 흡연과 건강문제를 생각하는 날로, 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적 영향에 대해 세계적인 관심을 촉구하고자 금연의 날을 정하였으며, 매년 세계 금연의 날에는 공통된 주제를 정해 협력 국가와 함께 캠페인을 전개하고 있습니다.

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

청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 **만성 저산소증**이 되어 **학습능력이 떨어짐**.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 **니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어** 더 끊기 어려워짐
- 잦은 기침과 가래가 생기며 **호흡기질환에 쉽게** 이환됨.
- **입에서 악취가 남**. (가글, 양치질로 없어지지 않음)

흡연욕구에 대처하는 5D 전략

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



학교는 절대 금연구역 (국민 건강 증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m 까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당 된다.

<출처: 국가금연지원센터 금연두드림>

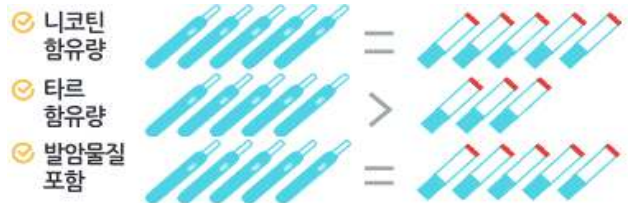
퀄런형 전자담배, 누구냐 넌?

퀄런형 전자담배 바로알기

1 퀄런형 전자담배란 무엇인가?

배터리를 이용해 특수 가공된 담뱃잎을 가열하여 니코틴이 포함된 연기 혹은 에어로졸을 흡연 또는 흡입하는 방식의 담배
※ 대한금연학회에서는 '퀄런형 전자담배'라는 용어를 '가열담배'로 바꿀 것을 권고하고 있음(『퀄런형 전자담배에 대한 대한금연학회 입장문』, 2018. 1. 2.)

2 퀄런형 전자담배 유해성분 분석결과



※ 퀄런형 전자담배의 니코틴 함유량은 일반담배와 유사한 수준으로 나타남
※ 타르 함유량은 일반담배보다 더 높게 검출됨
※ 벤조피렌, 벤젠 등 인체 발암물질이 포함된 것으로 확인되어 일반담배와 마찬가지로 암 등 각종 질병을 일으킬 수 있음 (식품의약품안전처, 2018. 6. 7.)

3 퀄런형 전자담배 Q & A

Q 퀄런형 전자담배! 간접흡연 위험 없다?

- 일부 연구에서 일반담배에서 배출되는 유해성분이 퀄런형 전자담배에도 포함되어 있기 때문에 규제가 필요하다고 보고 하였으며, 공공장소에서의 간접흡연 위험 가능성도 제기함
- 세계보건기구(WHO) 역시 퀄런형 전자담배가 일반담배보다 덜 해롭고 유해성분이 덜 배출되며, 간접흡연의 피해가 감소한다는 근거가 불충분하다고 밝힘

Q 퀄런형 전자담배도 담배! 금연구역에서 흡연 금지

- 금연구역에서 퀄런형 전자담배 사용 시, 과태료 부과
- 퀄런형 전자담배도 담배로 정의구분됨에 따라, 금연구역에서 퀄런형 전자담배 사용 시 과태료가 부과됨

<출처: 국가금연지원센터 금연두드림>

양성평등 실천하기

1. 양성평등이란?

성이 다르다는 이유만으로 차별이 있어서는 안 된다는 것입니다. 특정 성(性)에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 갖지 않고 동등하게 대우하여 **똑같은 참여 기회를 주며, 똑같은 권리와 이익을 누릴 수 있는 것**입니다.

2. 성 고정관념이란?

남자와 여자의 능력, 특성, 사회적 역할 등에 대해 고정적으로 가지고 있는 생각을 말합니다.

예를 들면, 남자는 중요하고 씩씩하고 용기 있고 활기찬 일을 하고, 여자는 안전하고 정숙하고 섬세한 일을 해야 한다.

3. 성차별의 예

생각이나 행동에서 여자와 남자를 **공평하지 않게 대우하거나 성을 차별하여 불이익을 주는 것**을 말합니다.

예를 들면

- 1) 남자는 돈을 벌기 때문에 집안일을 안 해도 된다.
- 2) 남자는 여자들보다 강해야 하기 때문에 슬퍼도 울면 안 된다.

4. 양성평등 실천하기

가. **상대방을 존중해야 합니다.**

- 타인에 대한 배려는 곧 나에 대한 배려입니다.

나. **"여자답게", "남자답게" 라는 말을 쓰지 말아야 합니다.**

- 이러한 말들은 성차별적인 말입니다.

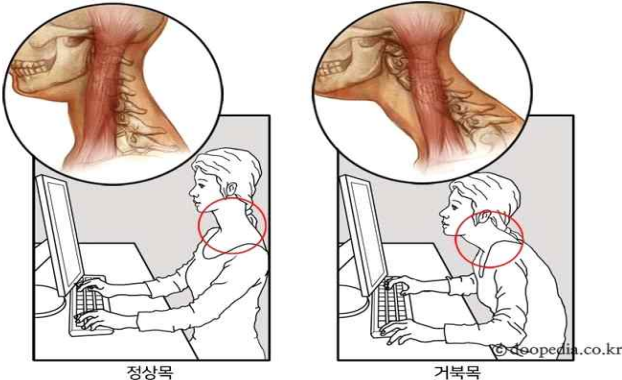
다. **남자일과 여자일을 구분하지 말아야 합니다.**

- 일을 구분할 때는 남자와 여자가 아니라 적성과 능력에 따라 나뉘어야 합니다.

디지털 피로 증후군

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상을 말한다. 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간이 많아져서 **목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증**이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽다.

정상목과 거북목 비교



예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상유지!
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 바른 자세를 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
7. 한 자세로 오래 작업하면 근육이 경직되므로 자세를 자주 바꾸기

아침식사의 중요성

♡ 아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕저하, 수업시간 집중력 저하를 보인다.
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹게 되어 소화가 잘 안되고, 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ④ 변비의 원인이 된다. 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문이다.
- ⑤ 빈혈의 원인이 된다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 기분이 나빠진다. 아침밥을 거르면 식욕전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정상태가 지속된다.

♡ 아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① **두뇌활동**을 활발하게 **촉진**시켜 준다.
- ② **하루의** 필요한 **영양소**를 충분히 **공급**한다.
- ③ 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
- ④ **학습능력을 향상**시킬 수 있다.
- ⑤ 운동 등 **신체활동 능력**을 **높인다**.
- ⑥ **체중조절**에 도움이 된다.
- ⑦ **규칙적인 식습관**이 형성된다.

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 된다. 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 생활습관 실천하기

- 하루 세끼 밥으로 **적당량을 식사**하기
- 과자, 청량음료, **인스턴트 음식 적게** 먹기
- **과일, 야채**를 적당히 먹는다.
- 매일 **규칙적으로 30분 이상 운동**하기
- **잠자기 2시간 전부터**는 가급적 **음식 먹지 않기**
- 학교에서 **체육시간** 등에는 **적극 참여**한다.