



5월 보건소식지



아침식사의 중요성

아침 식사를 안 하게 되면...

무기력, 의욕 저하, 수업 시간 집중력 저하, 소화불량, 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색 등)의 원인이 됩니다. 또한 변비의 원인이 되기도 하는데 결식 후 장운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문입니다. 영양 불균형 상태로 인해 빈혈이 발생 할 가능성도 높아지며, 식욕 전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정 상태가 지속되어 기분이 나빠지기도 합니다.

아침 식사를 규칙적으로 하면...

1. 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 줍니다.
2. 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급합니다.
3. 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있습니다.
4. 학습 능력을 향상 시킬 수 있습니다.
5. 운동 등 신체활동 능력을 높입니다.
6. 체중조절에 도움이 됩니다.
7. 규칙적인 식습관이 형성됩니다.

몸의 면역력 키우기

틈나는 대로 햇볕 쬐며 걷기

- 비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 다양한 질환에 취약해집니다.

규칙적으로 운동하기

- 면역세포의 활동이 활발해지고, 전신으로 혈액순환이 원활해져서 혈액을 통해 면역세포가 전신 구석구석에서 일을 하게 됩니다.

비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기

슬플 때면, 눈물 참지 말기

- 슬플 때 스트레스호르몬이 다량 분비되는데, 눈물을 참으면 제대로 스트레스가 해소되지 못합니다. 슬플 땐 평평 눈물을 흘리며 길게 우는 게 도움이 됩니다.

충분한 숙면 취하기

- 잠이 부족하면 면역력이 떨어집니다. 밤에 잠을 제대로 못 잤다면 낮이라도 잠시 눈을 붙이는 것이 면역력 향상에 도움이 됩니다.



진드기 매개 감염병 예방

야외활동이 많은 계절입니다. 우리가 무심코 앉아 시간을 보냈던 잔디 속 무엇이 살고 있는지 아시나요? 바로 진드기입니다. 야생 진드기로 발생하는 진드기 매개 감염병으로는 쯔쯔가무시증, 중증혈소판감소증후군, 라임병 등이 있습니다. 아래 예방수칙들을 확인하고 실천하도록 합시다.

< 진드기 매개 감염병 예방수칙 >



야외 활동 시

- ✓ 돛자리 사용하기
- ✓ 진드기 기피제 챙기기
- ✓ 풀밭 위 눕지 않기
- ✓ 야생동물, 산길 접촉 않기



야외 활동 후

- ✓ 옷은 털고 세탁하기
- ✓ 머리카락, 귀 뒤쪽 등 확인
- ✓ 돛자리 세척하기
- ✓ 샤워 또는 목욕하기

일본 뇌염, 말라리아 주의보

질병관리청

일본 뇌염, 말라리아 예방수칙

말라리아의 주요 증상은 무엇인가요?

- 초기에는 오한, 발열, 발한 등이 나타나고, 48시간 주기로 반복됩니다.
- 잠복기는 일반적으로 7-30일이지만, 수년 후에 증상이 나타날 수도 있습니다.

오한	발열	발한
두통	설사	구토

질병관리청



모기매개 감염병 예방수칙



01 외출 시 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기



02 모기에 물리지 않도록 기피제 사용하기



03 캠핑이나 야외에서 취침 시 모기장 사용하기



04 집 주변 고여있는 물 없애기

[모기매개 감염병 예방수칙]

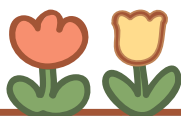
5월 31일 세계 금연의 날

세계 금연의 날은 1987년, 세계보건기구(WHO)가 담배의 해악을 널리 알리고, 담배 연기 없는 사회를 만들기 위해 창립 40주년을 맞아 제정한 날입니다. 담배가 건강과 환경에 어떤 피해를 주기에 이렇게 규제하고 금연을 독려할까요?



담배의 악영향

- 모든 폐암 발생 원인의 90%가 흡연에 의한 것입니다.
- 담배 한 개비에는 수십 가지의 발암 물질과 수천 가지의 유해 화합물이 들어 있어, 신체의 거의 모든 부위에 암을 유발할 수 있습니다.
- 대표적으로 폐암, 후두암, 설암, 식도암 등이 흡연과 관련이 깊습니다.
- 흡연은 혈중 중성지방을 증가시키고, 심혈관계 질환을 유발해 심장마비나 뇌졸중 등의 위험을 높입니다.
- 매년 약 20만 헥타르의 토지가 담배 재배 및 경화로 인해 개간되며, 전 세계적으로 약 15억 헥타르의 숲이 손실되었고 이로 인해 온실가스 증가에 연간 20%가 담배로부터 기인한다고 합니다.



금연의 이점



1. 금연 후 하루
 - 2시간만 지나면 혈액 속에서 니코틴이 완전히 없어지기 시작합니다.
 - 6시간이 지나면 맥박과 혈압이 낮아지며, 24시간 이내에 일산화탄소가 완전히 체외로 배출됩니다.
 - 폐 기능이 향상되며 육체적 활동 시 지구력이 좋아집니다.
2. 금연 후 이틀
 - 기분이 상쾌해지고, 그동안 불쾌했던 담배 냄새가 몸과 옷에서 사라집니다.
 - 약해졌던 미각과 후각도 다시 정상으로 돌아옵니다.
3. 금연 후 일주일과 그 이후
 - 폐에 쌓였던 점액이 묽어지며, 폐 속의 정화 기능을 담당하는 섬모가 제 기능을 회복합니다.
 - 3주 이내 폐 기능이 크게 향상되어 운동이 더 쉬워지고, 2개월 이내에는 혈액순환이 개선됩니다.

디지털 성범죄 예방

디지털 성범죄는 개인간의 사소한 문제가 아닌 사회 구조적으로 발생하는 성폭력에 해당되며, 현행법상으로도 처벌되고 있는 명백한 범죄 행위입니다.

< 디지털 성폭력 예방수칙 >

- ☒ 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- ☒ 이유 없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기
- ☒ 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- ☒ 성별이나 나이가 드러나지 않는 아이디 사용하기
- ☒ SNS 등의 계정 비밀번호 자주 변경하기
- ☒ 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니, 경찰관 사칭에 주의하기
- ☒ 조건만남·성매매의 위험성이 있는 앱 주의하기

2025. 5. 1.

소성초등학교