



5월은 가족과 주변의 모든 사람들이 서로에게 사랑과 감사를 전하는 '가정의 달'입니다. 늘 따뜻한 마음으로 사랑을 표현해 주시는 부모님과 선생님께 감사하는 마음을 전하고, 항상 친구들과 이웃들에게 관심과 배려로 사랑을 실천하는 학생들이 될 수 있도록 노력합니다.

디지털 피로증후군 예방

디지털 피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 현상으로 안구건조증, 거북목 증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있으며 특히, 목과 어깨 부근의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽습니다.

정상목과 거북목 비교



● 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 바른 자세를 유지.
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭 자주 하기.
7. 자세를 자주 바꾸기.

거북목 스트레칭

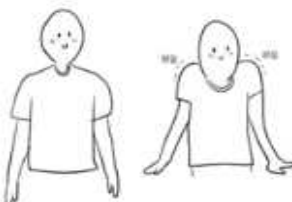
① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얹은 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 쥘고 팔꿈치를 꼭 꿰뚫니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5-7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

봄철 눈 질환 예방

1. 안구건조증 - 눈의 뻑뻑함과 이물감
 - 세충으로 구성된 눈물막 중 한 층의 불안정
 - > 눈물이 쉽게 마르고 안구 건조증 발생
 - 셀프 테스트
 - > 10초 이상 눈을 감지 않고 버티지 못하면 의심
 - > 눈꺼풀의 기름샘 검사 : 눈꺼풀의 노란 돌기 보임(막힘)
 - 치료 : 인공눈물 점안, 염증 동반 시 항생제 사용
 2. 알레르기 결막염 - 반복되는 눈의 가려움
 - 꽃가루, 대기중의 미세먼지들이 안구 표면에서 염증 발생
 - 눈 이물감, 뻑뻑함, 눈물 -> 눈곱 증가 -> 눈꺼풀 부어오름
 3. 유행성 각결막염 - 전염성(1주일의 잠복기)
 - 바이러스나 세균이 각막에 감염되어 전염성 염증 질환 발생
 - 충혈, 눈물, 눈곱, 이물감 발생 방지 : 각막손탁 -> 시력저하 증상 발생 시 바로 검사 받도록! (완치 : 1주일 이상 소요)
- 예방법
- ① 외출 시 마스크나 선글라스 착용
 - ② 손을 자주 씻고 눈을 비비지 않기
 - ③ 눈 가려울 때: 냉찜질 증상 완화
 - ④ 지속적인 눈에 이상 -> 안과 진료 받기

카페인 과다 섭취 주의

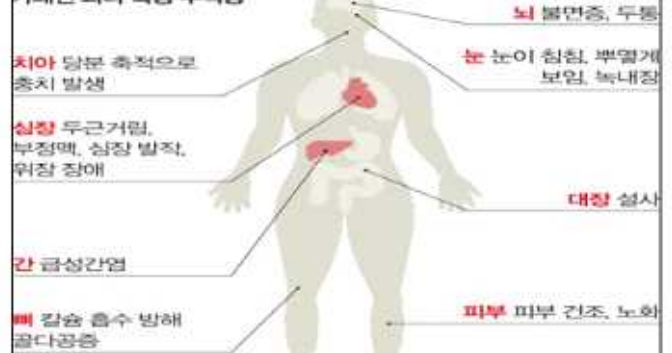
연세대 의과대학 동계준 교수의 조언

"고카페인 음료를 습관적으로 마시는 건 위험하다. 집중이 안되고 졸음이 쏟아질 땐, 버티지 말고 20~30분씩 숙면을 취하거나 공부하는 공간을 잠시 벗어나 맨손 체조를 해보라"

※ 음료 카페인 함유량으로 된 과잉 섭취 예시

100mg 에너지 음료 몬스터에너지 올트라	+	88.3mg 커피 음료 스타벅스 디스커버리	+	50-100mg 아이스크림 복지	+	37.3mg 아이스티 레몬맛	+	34mg 초콜릿 다다	=	1일 섭취량 309.6~ 359.6mg
----------------------------------	---	----------------------------------	---	-------------------------	---	-----------------------	---	-------------------	---	-----------------------------

카페인 과다 복용 부작용



5월31일 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)가 지정한 세계 금연의 날입니다. 매년 세계 금연의 날에는 전 세계 흡연자를 대상으로 흡연이 건강에 미치는 해해를 경고하고, 담배에 대한 의존으로부터 벗어날 수 있는 계기를 마련하고 있습니다.

5월 31일 세계 금연의 날

오늘부터 NO담!

· 첫, 금단 증상은 이렇게 극복하세요 ·

담배가 몸에 그렇게 안 좋은가요?

담배를 흡연할 때는 흡연하는 순간부터 1초도 안 지난 채 유해 물질이 폐로 들어갑니다. 흡연하는 동안 흡연하는 동안 유해 물질이 폐로 들어갑니다. 흡연하는 동안 흡연하는 동안 유해 물질이 폐로 들어갑니다.

흡연 유해성분	신경	심장	폐	신경
니코틴	중독성	심장질환	폐질환	중독성
타르	중독성	심장질환	폐질환	중독성
일산화탄소	중독성	심장질환	폐질환	중독성
수소화수소	중독성	심장질환	폐질환	중독성

담배는 왜 끊기 어려운가요?

담배 중독의 원인은 니코틴에 있습니다.

니코틴은

담배를 피울 때 니코틴이 흡연자의 폐로 흡수되고, 흡수된 니코틴은 뇌로 전달되어 중독을 일으키는 원인이 됩니다. 중독된 니코틴은 중독을 일으키는 원인이 됩니다.

중독된 니코틴은 중독을 일으키는 원인이 됩니다. 중독된 니코틴은 중독을 일으키는 원인이 됩니다.

금단증상은 어떻게 극복하면 되나요?

금단증상 극복을 위한 방법

금단증상 극복을 위한 방법

금단증상 극복을 위한 방법

금단증상 극복을 위한 방법

오늘부터 정말 'NO 담배'하고 싶는데, 좋은 방법이 있을까요?

1. 나에게 맞는 금연법 선택하기
금단증상이 심하거나 평소 흡연량이 많아 니코틴 의존도가 높다면?
강한 니코틴 중독을 사서 피우는 방법
2. 금연 시작일 정하기
3. 가족 혹은 친구에게 금연 사실 알리기
4. 니코틴 대체요법 사용하기
피부에 붙이는 니코틴 패치, 니코틴 입안제, 니코틴 흡입제
5. 자각적인 음식과 과식 NO/ 과식 위주의 균형 잡힌 식사 YES!

▶ 학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지 (8월 17일부터 30m로 변경)
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공유일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.

▶ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습능력 저하.
- 청소년기의 흡연 시작은 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐.
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.

▶ 액상형 전자담배와 청소년

최근 청소년의 걸린형 담배 흡연률은 줄고 있는 반면 액상형 전자담배의 흡연률은 증가하고 있다고 합니다. 또한 액상형 전자담배의 판매율을 높이고자 불법으로 액상대마를 첨가하여 판매하는 사례도 있다고 합니다. 마약 중독에까지 이르게 하는 담배로부터 우리 청소년을 보호하기 위하여 학부모님의 세심한 관찰과 지도 부탁드립니다.

♥ 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

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

흡연의 해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들어 마실수록 그리고 일찍 시작할수록 심각합니다.



♥ 금연! 도전하기 ♥

혹시 흡연 중인 학부모님이 계시다면 담배 한 개비를 피우는데 걸리는 5분 동안 다른 일을 하면서 담배를 잊어보는 시도를 해보면 어떨까요? 많은 청소년이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배 연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다.

〈건강〉 실천 5분	〈환경〉 실천 5분
<input type="checkbox"/> 5분 명상하기 <input type="checkbox"/> 스트레칭 하기 <input type="checkbox"/> 영양제 챙겨먹기 <input type="checkbox"/> 계단 오르기 <input type="checkbox"/> 잘못된 일 반성하기 <input type="checkbox"/> 좋아하는 일 생각하기 <input type="checkbox"/> 스쿼트 10개씩 5세트 <input type="checkbox"/> 담배 참은 자신 칭찬하기	<input type="checkbox"/> 주변 쓰레기 정리하기 <input type="checkbox"/> 텀블러에 커피 한잔 마시기 <input type="checkbox"/> 화분에 물주기 <input type="checkbox"/> 플로깅 <input type="checkbox"/> 분리수거 하기 <input type="checkbox"/> 물티슈 대신 손수건 챙기기 <input type="checkbox"/> 낭비되는 전력 확인하기 <input type="checkbox"/> 실내 온도 조절하기
〈일상〉 실천 5분	〈온라인〉실천 5분
<input type="checkbox"/> 부모님께 안부 전화드리기 <input type="checkbox"/> 양치하기 <input type="checkbox"/> 책 한 장 읽기 <input type="checkbox"/> 영화 보기 <input type="checkbox"/> 책상 정리하기 <input type="checkbox"/> 손, 발톱 정리하기 <input type="checkbox"/> 노래 한 곡 부르기 <input type="checkbox"/> 좋아하는 간식 먹기	<input type="checkbox"/> 인터넷 뉴스 기사 읽기 <input type="checkbox"/> 온라인 도서 쇼핑하기 <input type="checkbox"/> 쇼핑물 구경하기 <input type="checkbox"/> 여행지 검색하기 <input type="checkbox"/> 주변 맛집 알아보기 <input type="checkbox"/> 짧은 심리테스트 등 하기 <input type="checkbox"/> 금연 정보 검색하기