



# 5월 보건소식

사랑과 존경으로  
참과 꿈을 가꾸어  
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

## 자녀 건강 수칙 10계명

- ① 자녀 앞에서 담배를 피우는 것은 절대 금물
- ② 좋은 식사가 건강한 자녀를 만든다.
- ③ 차안에서 반드시 안전벨트를 채워 줄 것.
- ④ 신생아를 재울 때는 바로 누여  
유아급사증후군(SIDS)의 위험을 줄이도록 할 것.
- ⑤ 정확한 시기에 예방접종을 해줄 것.
- ⑥ 가정의 안전 상태를 점검할 것.
- ⑦ 가정 내 '폭력'을 없앨 것.
- ⑧ 생후 6개월부터는 책을 읽어주는 등 자녀의 지능 발달에도 신경 쓸 것.
- ⑨ TV를 비롯한 각종 미디어에서 좋은 프로그램만 볼 수 있게 도와줄 것.
- ⑩ 자녀들이 늘 사랑받고 가치 있는 존재라는 느낌이 드는 환경을 만들어 줄 것.

-미국소아과학회-

## 5월 31일, 세계 금연의 날

세계 보건기구에서는 담배 없는 환경을 위해 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정하였습니다.

### ▶ 담배 연기 속엔 어떤 화학물질이 들어있을까요?

- 4000여종의 화학물질 중 대표 유해 성분

- ① **니코틴** : 강한 중독, 혈관 수축
- ② **타르** : 암을 일으키는 담배진
- ③ **일산화탄소** : 산소부족, 뇌기능저하
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포름알린 성분도 들어있어요.

### ▶ 청소년 흡연이 왜 더 나쁠까요?

- ① 건강상의 문제 : 세포, 조직, 장기가 충분히 성숙하지 않았기 때문에 독성 물질에 노출되었을 때 암 유병률이 성인 이후에 흡연을 시작한 것보다 세 배 이상 증가한다.
- ② 중독의 문제 : 청소년기 뇌의 도파민 시스템 성장을 지연시켜 성인기의 중독 위험성을 증가시키며, 성인보다 금연을 더 어렵게 만든다.

### ▶ 청소년은 왜 담배를 필까요?

- ① 친구나 주위사람으로부터 어른으로 인정받고 싶은 자기 과시욕, 친구와 어울리기 위한 방편
- ② 사회적인 억압과 권위에 대한 반항심
- ③ **부모들의 흡연 (아이들을 위해 금연해주세요!)**

## 몸의 면역력을 키우는 방법

### 1. 틈나는 대로 햇볕 쬐며 걷기

비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 다양한 질환에 취약해진다.

### 2. 규칙적으로 운동하기

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

### 3. 비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기

### 4. 슬플 때면, 눈물을 참지 않기

슬플 때 스트레스호르몬이 다량 분비되는데, 눈물을 참으면 제대로 스트레스가 해소되지 못하는 탓이다. 슬플 때는 평평 눈물을 쏟으며 길게 우는 게 도움이 된다.

### 5. 충분한 숙면 취하기

잠이 부족하면 면역력이 떨어진다. 밤에 잠을 제대로 못 잤다면 낮이라도 잠시 눈을 붙이는 것이 면역력 향상에 도움이 된다.

### 6. 철저한 손 씻기

우리 몸에 균이 될 들어오게 하는 대표적 활동, 손씻기만 잘해도 감기를 충분히 예방할 수 있다.

### 7. 매일 여러 번 길게 웃어주기

웃으면 스트레스호르몬 수치가 크게 떨어지기 때문에 면역력이 저절로 향상된다.

## 아침 식사의 중요성



### 아침식사를 안하게 되면...

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



### 아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.
- ② 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
- ③ 학습능력을 향상시킬 수 있다.
- ④ 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
- ⑤ 체중조절에 도움이 된다.
- ⑥ 규칙적인 식습관이 형성된다.
- ⑦ 하루의 필요한 영양소를 섭취할 수 있다.

## 올바른 걷기법



## 이것만은 주의해주세요!

- 말라리아는 코로나19 또는 감기몸살과 증상이 비슷해서 해열진통제만 복용할 경우 진단이 늦어질 수 있습니다. 말라리아 의심 증상이 나타나면 즉시 의료기관에 방문하여 여행력 및 모기물림을 의료진에게 알리고 진료를 받으시기 바랍니다.

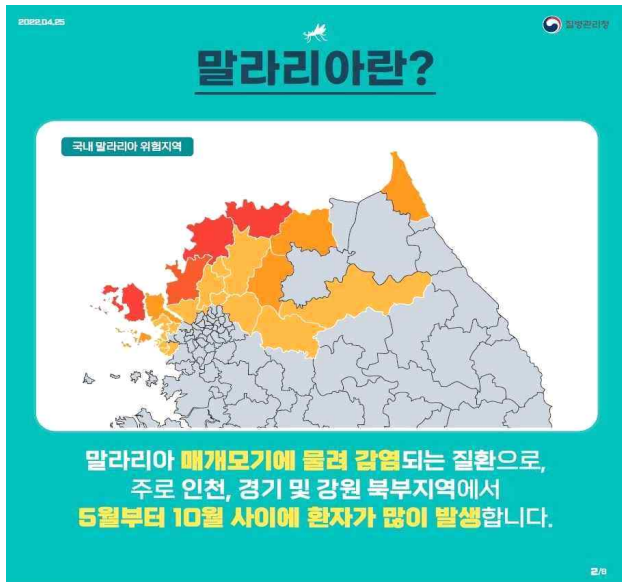
## 말라리아 예방수칙 4단계!

- ① **야간활동자제** : 모기는 야간에 활발하게 활동하므로 해질녘에서 새벽까지 활동 자제해주세요.
- ② **밝은 색 옷 입기** : 모기는 어두운 색을 좋아하므로 야외 활동 시 밝은 색 옷 입어주세요.
- ③ **기피제와 살충제 사용** : 상처나 얼굴 주변을 피해서 의약외품으로 허가된 기피제 사용해주세요.
- ④ **방충망 정비** : 실내로 모기가 침입하지 못하도록 방충망에 틈이 없는지 반드시 점검해주세요.

## 부모님과 함께 하는 성교육

함께 가자고 할 때 따라가지 마세요.	다른 사람의 차는 절대 타지 마세요.
누군가 내 몸을 만지려고 하면 "싫어요!"라고 단호하게 말하고 사람이 많은 곳으로 피하세요.	낯선 사람이 도움을 요청할 때에는 도와주지 않습니다.
엘리베이터를 탈 때 옆 사람이 무섭다는 생각이 들면 다음에 타세요.	여성 긴급전화 : 1366 청소년긴급전화 : 1388

## 5월부터 '말라리아' 를 주의하세요



## 말라리아 증상은?

- 우리나라에서 유행하는 삼일열 말라리아의 경우 오한, 고열, 발한 등 증상이 48시간 주기로 반복됩니다.
- 말라리아는 잠복기(7일~12개월)가 다양하므로 모기에 물린 후 오랜 기간이 지난 후에도 증상이 나타날 수 있습니다.

