



# 여울보건소식

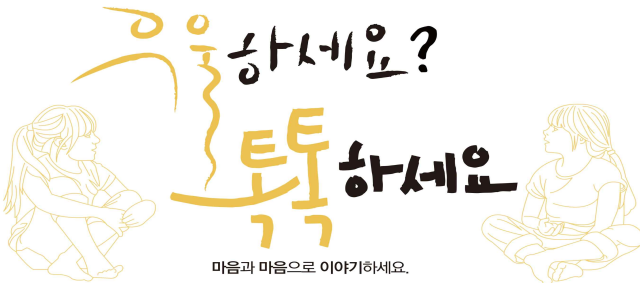
발행인 학교장 강철성  
편집인 보건교사 백은희  
발행일 2017. 4. 3

## 4월 7일은 보건의 날

4월 7일은 45회 “보건의 날”입니다.  
[올해의 주제: 우울증, 함께 이야기 합시다]  
WHO는 2017 ‘세계 보건의 날(4월 7일)’ 주제를 “우울증-함께 이야기 합시다”로 정했다.  
‘우울증을 숨기려 하지 말고 드러내고 주위 사람들과 이에 대해 대화를 해 나가는 것이 우울증 치료에 더 도움이 될 수 있다’는 사실을 캠페인을 통해 알릴 계획이다.  
우울증을 줄이기 위해서는 학교를 중심으로 효과적인 프로그램 개발과 활용이 필요하다고 WHO는 강조한다.  
경제협력개발기구(OECD)통계에 따르면 한국은 인구 10만명당 28.7명이 스스로 목숨을 끊어 회원국 중 가장 자살률이 높다.  
우울증 예방을 위해서는 ① 규칙적인 식습관 ② 규칙적인 생활 ③ 음주·흡연 자제 ④ 취미활동 ⑤ 규칙적인 수면 ⑥ 충분한 수면시간 ⑦ 스트레스 받지 않기 등이 필요하다.

보건의날 : 4월 7일 / 건강주간 : 4월 7일 ~ 4월 13일

정부 3.0 **129**  
위장병 112  
힘겨울면 129



<출처:한국건강증진개발원>

## 정신건강 키우기 약속 3가지

### 함께 지켜요! 정신건강키우기 약속 3가지



#### 1 Sun Bath 하루 30분 햇빛 보기

· 하루에 30분 이상 야외활동(산책, 운동 등) 하기

#### 2 No Junk Food

경크루드 적게 먹기

· 일주일 동안 경크루드 먹는 횟수 줄이기  
· 과일, 야채, 생선 많이 먹기



#### 3 Good Sleep

건강한 수면습관 만들기

· 매일 규칙적인 시간에 잠자리에 들고 일어나기  
· 잠자리에 들기 전 전자기기(컴퓨터, 핸드폰, TV) 멀리하기  
· 잠들기 전 카페인을 함유한 음식(커피, 녹차, 초콜릿 등) 피하기

## 점심 식사 후 꼭 양치하기

100세 시대를 살아 갈 나의 구강건강을 위하여  
**치약과 칫솔을 가지고 다니며 식후에 이를 예쁘게 닦읍시다.**  
음식을 먹은 후 3분이 지나면  
→ 입안의 세균이 음식물찌꺼기를 먹고  
→ 뱉어놓은 “산”이라는 물질이 충치를 만  
들어요. 그래서 음식을 먹은 후 3분 안  
에 음식찌꺼기와 세균을 닦아내기 위  
해 칫솔질을 해야 하지요.  
점심을 먹고 난 후 양치질을 해요!!



## 아이에게 설탕보다 포옹이 더 달다 ?

아이에게 주사를 놓기 전 아픔을 줄여준다는 이유로 설탕물을 먹이는 경우가 있다

하지만 이는 고통을 줄여주는 효과가 없고 오히려 **엄마의 포옹이 훨씬 나은 방법**이라는 영국 런던대학교 레베카 슬레터 박사의 연구결과가 나왔다. 자녀에게 따뜻한 포옹은 인성, 신뢰, 자신감, 학업성취 등을 쑥 쑥 키워줍니다.

내 자녀에게 하루에 한번 따뜻한 포옹  
오늘부터 시작해 보세요!



☞ 뒷면 계속

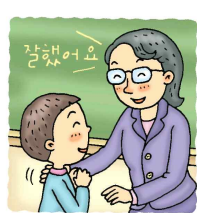
## 4월 건강관리 어떻게 할까요?

					
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기</li> <li>* 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음.</li> <li>* 모자와 선크림 사용해 피부를 보호하자.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음</li> <li>* 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기</li> <li>* 야채와 과일을 많이 먹기.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.</li> </ul>

## (학부모 성교육)

## 좋은 느낌, 싫은 느낌

자녀와 함께 다음 그림을 보고 좋은 느낌은 o표, 싫은 느낌은 x표 해보세요.



( )

( )

( )

( )

( )

( )

하지 마세요!



안 돼요!

싫어요!

위에서 (X)표한 상황이 나에게 생긴다면 이렇게 말하고 빨리 피하세요.

내가 싫다고 하는데도 누군가가 내 몸을 만지거나, 옷을 벗기거나, 몸을 만져달라고 하는 등의 행동을 성폭력이라 합니다. 이럴 땐 주위에 도움을 요청하고, 싫다고 말하고 가능한 빨리 피하세요.

( 도움 요청 전화 국번없이 1366, \*\* 성폭력상담소 )

## 담배를 피우면 우리 몸에 암세포가?

우리 몸속의 세포는 계속 새로 만들어집니다.

만들어진 모든 세포는 일정한 수명이 있어서 그 수명이 다하면 우리 몸속에서 자동으로 사라져 버리게 되거든요.

그런데 담배와 같은 발암물질을 만나게 되면 유전자가 변형되어 제멋대로 자라는 돌연변이 세포가 생겨나게 되지요.

이렇게 몸속의 세포가 우리 몸의 통제를 벗어나서 우리 몸을 아프게 하거나 사망하게 하는 무서운 질병이 암입니다.

“부모님의 금연은 가족의 행복 시작”

