

☞ 흡연 예방

간접 흡연도 위험해요

옷에 밴 담배 냄새는 간접흡연이 아니다?

[출처] 한국건강증진개발원

여러분은 직접흡연과 간접흡연에 대해 알고 계신가요?

직접흡연은 1차 흡연이라고 하고,

간접흡연은 2차 흡연과 3차 흡연으로 분류됩니다.

직접
흡연

1차
흡연

흡연자가 담배 등을 태워 연기를
흡입하는 행위



간접
흡연

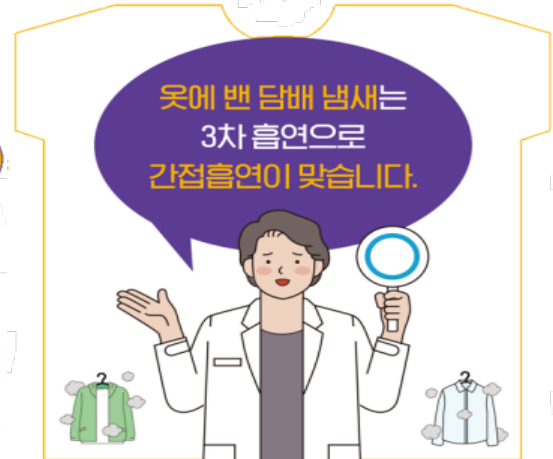
2차
흡연

흡연자에 의해 발생한 담배 연기가
근접한 사람에게 노출되는 현상

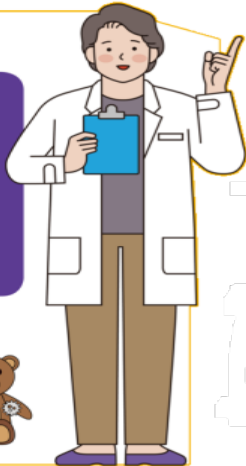


3차
흡연

흡연 후 담배 연기가 물체의 표면 등에
잔류하여 간접 노출이 발생하는 현상



3차 흡연으로 인해
해로운 물질이
벽, 가구, 옷, 장난감,
집먼지 등의 표면에
흡착할 수 있습니다.



3차 흡연은 각종 심혈관계질환
및 암 등을 유발할 수 있으며,
실내에서 많은 시간을 소비하는
아동 및 영유아에게 3차 흡연은
치명적일 수 있습니다.



심혈관계 질환 암 유발 영유아에게 치명적

※ 출처: Global estimate of the burden of disease from second-hand smoke (WHO)



3차 흡연의 피해를 방지하기 위해
실내 환기가 필요하며,
가장 좋은 방법은 완전한 금연입니다.
간접흡연으로부터 소중한 가족과
이웃을 지키기 위해
지금 바로 금연을 실천해야 합니다.

KHEPI 한국건강증진개발원



건강한 체중

성장기 비만 건강하게 관리하자!

가족이 함께 **균형 잡힌 식단**과 **운동**을 실천하면 아이가 올바른 생활습관을 유지하는 데 큰 도움
이 됩니다. 아이의 체중에 대해 비판하거나 강요하기보다는 **긍정적인 태도로 격려하며 꾸준히
관심**을 가져주는 것이 중요합니다.

신호등 식사요법



초록군
(자유롭게 섭취)

• 채소와 해조류, 통곡물 등 식이섬유가
풍부하고 열량이 낮은 식품



노랑군
(정해진 양만 섭취,
과식 주의)

• 탄수화물, 단백질, 유제품, 과일 등
중간 정도 열량을 가진 식품



빨강군
(되도록 먹지 않기)

• 열량이 높고 당분 또는
지방이 많은 식품



운동과 신체활동 늘리기

- 매일 1시간 이상 유산소 운동하기
- 학교에서 체육시간 등 적극 활용하기
- 공부할 때 일정 시간 스트레칭하기



생활습관 개선하기

- 하루 최소 8시간 이상 자고,
일정한 시간에 수면하기
- TV, 컴퓨터, 스마트폰 등
비활동 시간 줄이기



[출처] 질병관리청

여름철 물놀이, 안전에 주의해요!

[출처] 국민재난포털, 대한심폐소생협회

물놀이 안전 수칙

물놀이를 할 때 항상 어른과 같이 물에 들어가기	물놀이를 할 때 반드시 구명조끼 착용하기
물놀이 전 충분한 준비운동 하기	물에 들어가기 전, 심장에서 먼 곳부터 물 적시기
식사를 한 후 바로 물에 들어가지 않기	물놀이를 하면서 사탕이나 껌 등을 씹지 않기
정해진 곳에서만 물놀이 하기	파도가 높거나, 물이 세게 흐르거나, 깊은 곳에서는 수영하지 않기
계곡, 강가, 바닷가에서는 잠금 장치가 있는 샌들 신기	수영장 근처에서 뛰어다니지 않기

물놀이 사고 발생 시 대처요령



주위에 소리쳐 즉시 알리기



119 신고하기



안전장비로 구조하기



인명구조 시 인공호흡 &
심폐소생술 등 응급처치 시행

연령별 심폐소생술 방법

소아 (만 1-8세)			성인 (만 8세 이상)		
1 	2 	3 	1 	2 	3
손꿈치 하단 볼록한 부분 한 손 혹은 두 손을 준비한다.	손꿈치를 가슴뼈 아래 1/2 중앙에 위치시킨다.	가슴 깊이 4~5cm 깊이, 분당 100~120회 압박	두 손의 손꿈치를 겹쳐 하나로 포갠다.	포갠 손꿈치를 가슴뼈 아래 1/2 중앙에 위치시킨다.	가슴 깊이 약 5cm 깊이, 분당 100~120회 압박

성 건강

디지털 성폭력 예방

- 성(性)적이지 않은 아이디 사용하기
- 사적으로 만나자는 약속 거절하기
- 실명이나 주소, 연락처 등 개인정보 보내지 않기
- 신체 일부를 보여 달라고 하거나 사진을 요구할 경우 절대 응하지 않기
- 의심스러운 자료가 온라인에서 발견되면 즉시 사이버경찰청(112)에 신고하기
- 불법 영상물은 내려받지 않기
- 불법 영상물 유포하지 않기
- 원치 않는다면 대화할 필요 없음을 인지하기

[출처] 충청북도교육청

QUIZ

건강퀴즈

위 내용을 잘 읽어보셨나요?
아래 문제들을 읽어보고 정답을 맞추보세요.

- 물놀이 안전 사고 예방을 위해 반드시 어른과 함께 물에 들어가고 정해진 곳에서만 물놀이 한다. ()
- 심폐소생술을 할 때 손의 위치는 가슴뼈 아래 1/2 중앙에 위치시킨다. ()
- 핸드폰으로 불법 영상물을 내려받고 친한 친구에게 보내는 것은 범죄가 아니다. ()
- 아빠가 담배를 피우고 집에 들어와서 손을 씻으면 우리 가족은 간접흡연의 피해가 없다. ()