



5월 보건소식

《 2025 - 40 호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

(우 56455) 전북특별자치도 고창군 무장면 왕제산로 713

교무실: (063) 562-9704

행정실: (063) 561-0533

푸르름이 가득한 5월, 자연처럼 생기 가득한 건강을 가꾸어 가세요. 내 몸과 마음에도 맑은 바람이 불어오길 바라며, 평소 규칙적이고 건강한 생활 습관으로 즐겁고 행복한 5월 보내도록 합시다!

아침 식사의 중요성

4월 30일 실시한 건강행태조사 결과 아침밥을 규칙적으로 먹는다고 답한 학생은 303명 중 163명 이었습니다.

아침 식사를 안 하게 되면...

무기력, 의욕 저하, 수업 시간 집중력 저하, 소화불량, 성인병 (고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다 또한 변비의 원인이 되기도 하는데 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문이다. 영양 불균형 상태로 인해 빈혈이 발생할 가능성도 높아지며, 식욕 전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정 상태가 지속되어 기분이 나빠지기도 한다.



아침 식사를 규칙적으로 하면...

1. 두뇌활동을 활발하게 촉진 시켜 준다.
2. 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.
3. 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
4. 학습 능력을 향상 시킬 수 있다.
5. 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
6. 체중조절에 도움이 된다.
7. 규칙적인 식습관이 형성된다.

몸의 면역력 키우기

▶ 틈나는 대로 햇볕 쬐며 걷기

- 비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 다양한 질환에 취약해진다.

▶ 규칙적으로 운동하기

- 면역세포의 활동이 활발해지고, 전신으로 혈액 순환이 원활해져서 혈액을 통해 면역세포가 전신 구석 구석에서 일을 하게 된다.

▶ 비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기

▶ 슬플 때면, 눈물을 참지 말기

- 슬플 때 스트레스호르몬이 다량 분비되는데, 눈물을 참으면 제대로 스트레스가 해소되지 못하게 된다. 슬플 땐 펄펄 눈물 쏟으며 길게 우는 게 도움이 된다.

▶ 충분한 숙면 취하기

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

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 쯤쯤가무시증, 중증혈소판 감소증후군, 라임병 등이 있습니다. 아래 예방수칙들을 꼭 확인하고 실천하도록 합시다.

진드기 매개 감염병 예방수칙 (바로가기)



야외 활동 시

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



야외 활동 후

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

일본 뇌염, 말라리아 주의



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]

<출처: 질병관리본부>

알러지성 결막염

5월은 소나무, 참나무, 자작나무 등 꽃가루를 생산하는 계절이기도 합니다. 꽃가루가 코와 기관지 등에 들어가 알레르기를 유발하는데 알러지성 결막염도 꽃가루나 미세먼지, 황사가 원인입니다. 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 합니다.

치료법은 눈을 비비지 말고, 외출 후 즉시 손부터 씻고, 증상이 심하면 안과에서 치료를 받습니다. 또한 렌즈도 착용하지 않습니다. 미세먼지, 황사 및 꽃가루 알레르기에 민감한 사람은 외출 시 마스크 착용을 생활화합니다.

5월 31일 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다. 많은 청소년이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배 연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 나 자신뿐 아니라 가족의 건강과 행복을 위해서 금연합시다.



학교는 절대 금연 구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당

청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 산소증이 되어 학습 능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.

흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

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

전자담배도 담배입니다

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center; font-weight: bold;">전자담배는 '안전'하다?</p> <p style="font-size: small;">전자담배는 니코틴 흡수량을 가늠할 수 없어 20년 중독을 유발시킬 수 있음</p> | <p style="text-align: center; font-weight: bold;">일반담배보다 덜 유해?</p> <p style="font-size: small;">담배연기에서는 오해받듯이 명품 담배라고 주장하지만 인체에 덜 해롭다는 근거는 없음</p> |
| <p style="text-align: center; font-weight: bold;">전자담배 '니코틴' 과소평가하는 NO!</p> <p style="font-size: small;">청소년들에게 일반(연초) 담배로 가는 징검다리 역할될 수 있음</p> | <p style="text-align: center; font-weight: bold;">금연구역에서 전자담배 피워도 괜찮다?</p> <p style="font-size: small;">전자담배는 담배사립법에 따라 담배로 규정 청소년의 전자담배 사용도 불법!</p> |

나는 노담 (No 담배)

운동 중 다쳤을 때 응급처치

R Rest(안정) - 가능한 움직임이 아니다.

상해를 입은 뒤에도 운동을 계속하면 더 심해짐

I Ice(얼음찜질) - 손상후 2일 정도는 찬(얼음) 찜질을 한다. - 붓기와 통증이 가라 앉는다.

C Compression(압박) 압박은 붓는 것을 억제한다

하지만 혈액순환에 방해가 될 정도로 꼭 조여서는 안 됨

E Elevation(환부의 거상) 상해부위를 심장 보다

높게 두면 과잉출혈이나 붓는 것을 예방한다.

RICE의 조치를 하고, 통증이 아주 심하거나, 붓기가 빠지지 않을 경우 정형외과에 찾아가 전문의의 진료받기

냉찜질, 온찜질

| 구분 | 어떤 때 하나요? | 방법은? | 효과는 |
|-----|--|--------------------------------|--|
| 냉찜질 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 골격계외상으로 부었을때(1~2일) ■ 벌레에 물렸을 때 ■ 부딪혀 혹이 생겼을 때 ■ 피부질환으로 가려울 때 | 1일 4~6회 회당 10~20분 | 부종 이나 통증 감소 지혈 |
| 온찜질 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 생리통이 심할 때 ■ 소화기 문제로 배가 아플 때 ■ 근육계 외상으로 냉찜질을 한 후 근육 이완과 통증 감소를 위해 ■ 관절통, 요통, 성장통, 치질 증상 완화 등 | 1일 4~6회 회당 15~20분 | 혈액 순환 촉진 근육 이완 통증 감소 |

♥ '쥐'가 나는 이유는?

근육이 갑자기 수축하는 장딴지의 경련을 흔히 '쥐가 난다'고 표현한다. 일반적으로 근육이 피로하고 차가워져 근육에 산소 공급이 원활하지 않거나 피로 물질인 젖산이 쌓이면서 근육이 갑자기 수축할 때 일어나는 현상이다.

♥ 완화요법

- ▶ 장딴지 근육이 당길 때 발가락을 위로 잡아당긴다.
- ▶ 쥐가 난 다리를 올리고 발끝을 안쪽으로 세게 민다.
- ▶ 따뜻하게 한다.



운동 전후 준비운동과 마무리 운동을 철저히 하고 안전에 유의하면서 9일 체육대회 행사를 준비합시다. (개인 물통 지참하여 수분 보충하기)

2025. 5. 28.

영선중학교장