

# 5월 보건소식지

## 5월의 건강 실천

어린이날, 어버이날이 있는 5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 부모는 자녀들에게 그때그때 따뜻한 눈길, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓으로 자녀를 사랑해줘야 그 사랑이 잘 전달됩니다. 요즘 일교차가 큰 날씨가 반복되고 있어 자녀들의 감기예방 및 감염병예방 등 건강관리에 더 많은 관심이 필요한 때입니다. 날씨가 따뜻해 활동이 많은 달이므로 자녀가 집에 돌아오면 얼굴, 손, 발을 비누로 깨끗이 씻는 생활이 습관화 되도록 지도하여 주시기 바랍니다.

## 포담초

## 보건교사



① 자세히 확인해 주세요.

## 말라리아 주의보

### 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.

### 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 피하 의약품으로 허가된 기피제 사용해주세요.
- ④ **방충망 정비**: 실내로 모기가 침입하지 못하도록 방충망에 틈이 없는지 반드시 점검해주세요.



## 세계 금연의 날 [5월 31일]



- ☑ 매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 1년 중 단 하루만이라도 담배 없는 세상을 만들기 위해 "세계 금연의 날" 로 제정한 날
  - ☑ **흡연의 폐해**는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들여 마실수록, **일찍** 시작할수록 심각합니다.
- 연기 없는 사회(smoke free society) 다같이 만들어요.



## 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습능력이 떨어집니다.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워집니다.
- 잦은 기침과 가래가 생기며 감기 등 호흡기 질환에 쉽게 걸립니다.
- 입에서 악취가 심해서 가글, 양치질로 없어지지 않습니다.



## ♥ 약속해요

## 디지털 피로 증후군 예방

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다. 대표적으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있습니다.

4가지 행동요령



20분 모니터를 본 뒤 20초는 휴식시간을 갖고 먼 곳을 바라보기!



이동식 기기들의 모니터 글자 크기를 키우고 멀찍이 보기!



너무 밝지도 어둡지도 않게 화면 밝기를 조정하기!



컴퓨터나 이동식 기기 모니터가 눈높이보다 약간 아래 있도록 하기!

## 일상생활에서 운동습관

- ① 가능한 많이 걷는다.
- ② 엘리베이터를 이용하지 말고 계단으로 올라간다.
- ③ 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
- ④ 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.
- ⑤ 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.
- ⑥ 하루에 적어도 30-60분 정도 유산소운동을 한다.
- ⑦ 식사 후 가벼운 걸기운동을 한다.



## 건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 하게 됩니다.

또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있다고 한다.

### 비만 예방 생활 습관

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료, 인스턴트 음식 적게 먹기
- 과일, 야채 등 골고루 먹기
- 매일 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- 잠자기 3시간 전부터는 가급적 음식 먹지 않기
- 학교에서 체육시간 등 신체활동 시간에는 적극 참여하기



실천해요



NOTICE

## 5월 보건 퀴즈 Quiz



1. 세계 금연의 날은 언제인가요?

\_\_\_\_\_

2. 세계 금연의 날을 지정한 국제기구 이름은?

\_\_\_\_\_



정답을 아는 학생들은 보건실에 와서 정답을 맞추면 피로회복 비타민을 선물로 드려요.