

새 학기 학교생활에 적응하느라 몸도 마음도 많이 피곤하고 밤과 낮의 일교차도 심해 감기에 걸린 학생들도 많이 보입니다. 작은 습관 하나하나가 모여서 튼튼하고 건강한 몸을 만듭니다. **매일 아침밥 챙겨 먹기, 식사 후 양치질하기, 손 씻기, 규칙적인 운동하기, 긍정적인 마음 갖기 등 좋은 건강습관을** 만들어가는 호남삼육중학교 학생이 됩시다.

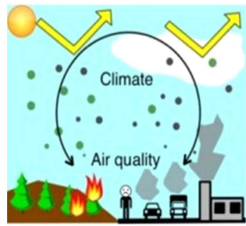
## 4월 7일은 '세계 보건의 날'

매년 4월 7일은 보건의 날입니다. 이와 관련하여 세계보건기구에서는 매년 다른 주제로 소식을 알립니다. 올해에는 '2019년 세계 건강 10대 위협'을 발표했습니다.

1. 대기오염과 기후변화
2. 비전염성 질병
3. 전 지구적 유행성 독감
4. 가뭄·기아·전쟁 등 취약한 환경
5. 약물에 내성을 가진 슈퍼 박테리아
6. 에볼라 등 고위험 병원균
7. 1차 보건기관의 미비
8. 백신 기피
9. 멧기열
10. 인체면역결핍바이러스(HIV)



이 중 WHO가 가장 큰 건강의 위협으로 꼽은 요소는 대기오염입니다. 세계 인구 10명 중 9명이 매일 오염된 공기를 호흡하고 있으며, 대기오염으로 인한 질병으로 매년 700만 명이 조기 사망할 수도 있다고 밝혔습니다. 사망자의 90%는 저소득 및 중간 소득 국가에서 발생한다고 분석했습니다. WHO는 대기오염의 원인을 기후변화에 두고 2030~2050년 사이에는 기후변화로 연간 25만 명이 추가로 사망할 것으로 예상했습니다.



WHO는 또 최근 백신 접종을 거부하는 현상을 우려하며 '백신은 매년 200~300만 명의 사망자를 예방한다.'고 강조하면서 예방 접종이 확대될 경우 150만 명이 추가로 질병을 피할 수 있다고 밝혔습니다.

우리나라 역시 매년 4월 7일을 국민 보건 향상을 강조하기 위해 보건의 날로 기념하고 있습니다. 세계 보건의 날과 같은 날로 보건의 날로부터 1주년을 건강주간으로 지정하고 있는데요. 건강을 병원에서 찾지 말고 일상생활 속에서 찾는, **몸도 마음도 건강한 학생이 되었으면 좋겠습니다.**

<출처: HUFFPOST, www.who.int>

## 미세먼지 높은 날 행동요령

1. 미세먼지가 농도가 높은 날은 외출을 자제합니다.
2. 외출 시 공인된 황사용 마스크를 착용하고, 렌즈 대신 안경을 착용 합니다(마스크는 재사용하지 않습니다.)
3. 외출 후 손과 발을 반드시 씻고, 개인위생을 철저히 합니다.
4. 외출 후 눈의 건조 증상이 있다면 인공 눈물을 사용해 씻어냅니다.
5. 물을 많이 마시고, 실내 습도를 조절 위해 건조하지 않게 합니다.
6. 과일, 채소류는 2분간 물에 담근 후 깨끗이 씻어서 먹습니다.
7. 길거리 음식은 가급적 먹지 않도록 합니다.
8. 스마트폰 앱 설치('우리동네 대기질')로 미세먼지 상황을 확인합니다.



실내온도는 되도록 낮게 유지해야 하며, 가습기 등을 이용해 습도를 적절히 맞춰야 합니다. **목욕을 할 때에는 뜨거운 물, 비누와 때수건은 절대로 쓰지 않도록** 하고, 목욕 뒤에는 물기를 대강 닦고 보습제를 충분히 발라 피부가 충분히 습기를 머금도록 해야 합니다.

## 담배는 해로워요!!

< 학부모와 함께 하는 약물오남용 예방 교육1 >



### \* 피부를 늙게 만들어요.

담배를 피우면 피부와 체형의 변화를 가져와 나이보다 더 늙어보이게 됩니다. 담배연기로 인해 피부가 건조해지고 산소와 영양분이 공급되지 않아 푸석거리며, 피부 노화가 빨라지기 때문이지요.

### \* 우리의 핏줄을 막아요.

오래된 파이프가 녹이 슬 듯 사람의 혈관도 나이가 들면서 차츰 좁아지는데, 이것을 **동맥경화**라고 합니다. 동맥경화를 촉진시키는 결정적인 원인이 담배입니다. 담배에 들어있는 니코틴은 혈관 내부의 에피네프린이란 수축 물질을 분비시켜 혈관을 끝없이 경련시킵니다.

또 담배 속의 산화물질들은 혈관 안쪽 벽에 계속 흡집을 만듭니다. 혈관이 쭈글쭈글해지고



상처를 받는다는 것입니다. 혈관 내부가 매끈하면 콜레스테롤 같은 찌꺼기가 달라붙을 수 없지만, 흡집이 많으면 쉽게 달라붙어, 점차 혈관이 막히게 됩니다. 이러한 혈관이 막혀 심장마비, 뇌경색(중풍) 등을 일으킵니다.

● 학교는 절대금연구역(국민건강증진)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교방문객은 물론, 공휴일



교육활동이 이루어지는 학교에서  
SMOKING 금연을 하는 것은 당연한 것입니다.

### 4월 건강관리는 이렇게!

		
* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하고 나갈 때는 마스크 꼭 사용.	* 봄 햇살은 자외선 지수가 높아 모자와 썬 크림 사용해 피부 보호.	* 외출 후 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고 양치질하기.
		
* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높아 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.	* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹고 야채와 과일을 많이 먹기.	* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.

# 세균을 씻자

여러분의 건강을 위협하는 각종 감염성 질환  
손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!

★ 점심식사 후 꼭 양치하기

100세 시대를 살아 갈 나의 구강건강을 위하여 귀찮더라도 **치약과 칫솔을 가지고 다니며 식후에 이를 예쁘게 닦으시다.** 음식을 먹은 후 3분이 지나면 입안의 세균이 음식물찌꺼기를 먹고 뱉은 "산"에 의해 충치를 만들어요.

**앞으로 점심을 먹고 난 후 꼭 양치질을 합시다. !!!**

## 감염병 예방을 위해!

◆ 1830 손씻기 운동 실천하기

(하루에 8번, 1회 30초간 비누로 씻기)

◆ 기침예절 지키기



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.

티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.

자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.



★4월 빈발 감염병★  
수두, 독감, 볼거리, 성홍열

## 4월 보건퀴즈

1. 미세먼지 농도가 높은 날 우리가 지켜야 할 일을 2가지 이상 쓰시오.

2. 학교는 □□□□구역입니다. 교육활동이 이루어지는 학교에서 □□을 하는 것은 당연한 것입니다.

3. 4월 7일 제 47회 '세계보건의 날' 가장 큰 건강의 위협 요소로 꼽은 것은?

※4월 보건퀴즈 당첨자는 5월 보건소식에 공지합니다. 보건선생님 핸드폰(010-9379-1249)으로 답을 보내면 **선착순 5명에게 선물을** 드립니다.