



# 5월 보건소식지



알록달록 예쁜 꽃들이 만발하는 5월은 참 아름다운 계절입니다. 그러나 이 좋은 계절 속에서도 건강하지 못하면 좋은 것도 슬프게 보이고 아름다움을 느끼지 못하여 만사가 귀찮고 짜증이 날 수 있습니다. 건강한 마음은 건강한 몸에서 오니까요. 평소 규칙적이고 건강한 생활습관으로 5월 가정의 달을 뜻깊고 행복하게 보내봅시다.



## 학생건강검사 일정 안내

20년도 1,4학년 학생의 건강검진이 코로나19로 유예되어 올해 1,2,4,5학년이 건강검진을 받습니다. 또한 3,6학년 학생들은 구강건강검진을 받습니다. 검진일정을 참고하시어 검진을 시행하여 주시길 바랍니다.



자세한 검진방법 및 준비사항은 안내장을 참고해주시길 바랍니다.

	1,2,4,5학년	3,6학년
검진기관	신현연합병원 시흥희망의원	삼성현치과의원 모아치과
검진기간	2021. 5. 3. ~ 2021. 8. 31	2021. 5. 3. ~ 2021. 6. 30.

### ★검진기관 방문 시 유의사항★

1. 코로나19 감염 방지를 위해 마스크 착용 없이 출입을 금합니다.
2. 검진 전 검진기관 입구에서 코로나19 감염 방지를 위해 열측정 및 손소독을 시행합니다.
3. 발열 및 호흡기 증상 시에는 검진 전에 먼저 선별진료소에 문의합니다.
4. 전화예약을 통해 가능한 방문객이 많지 않은 시간대에 방문합니다.

## 집중 방역기간

### 코로나19 대응 집중방역기간 학생 교직원 5대 예방 수칙

기간 2021. 4/21 ~ 5/11 (3주간)



1. 언제 어디서든 **마스크** 착용하고 수시로 **손씻기**
2. **개인 간 거리두기**를 철저히 지키기
3. 의심증상이 있거나 감염이 우려되면 **신속하게 검사받기**
4. 밀폐 시설, 밀집 장소 이용하지 않기
5. 음식은 지정된 장소에서 조용히 섭취하기

### 코로나19 방역 수칙

1. '건강상태 자가진단' 성실하게 참여하기
2. 코로나19 임상 증상 시 1339 문의 후 신속한 진료 및 검사 실시
3. 가족 구성원 모두 다중이용시설 이용 자제, 사모임 및 파티 자제, 관광 및 여행 자제
4. 사모임, 동아리 활동, 다중이용시설 출입 자제토록 학생 생활지도
5. 가정 내 예방수칙 준수(환기, 손씻기 등)



마스크 착용



거리두기



손씻기



가침예절



건강체크

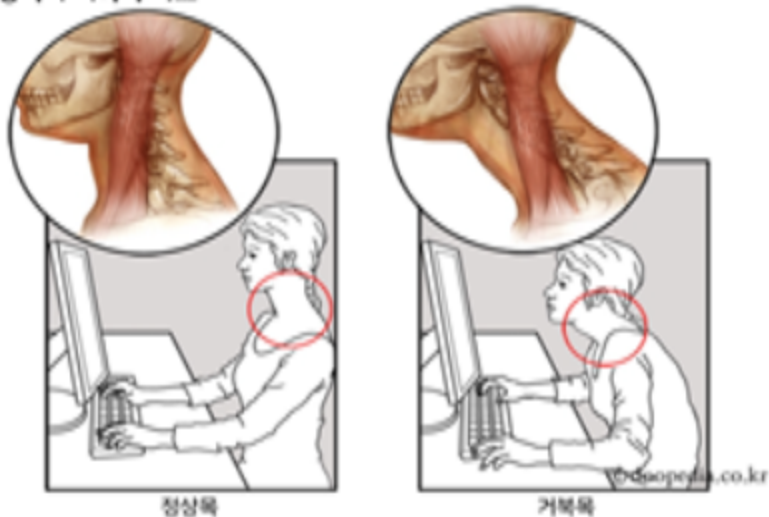
## 디지털 피로 증후군 예방

디지털 피로 증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다. 코로나19 상황으로 외부 활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아졌습니다.



이런 경우 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 “거북목 증후군”이 생기기 쉽습니다.

정상목과 거북목 비교



[사진출처:두산백과]

## 예방법

바른 자세를 유지하고 근육의 긴장을 풀어주기 위하여 1시간에 한 번씩 5~10분 정도 스트레칭을 하는 것이 좋습니다.

목



엄지손가락을 턱에 대고 위로 천천히 만다



머리에 손을 얹은 후 옆으로 천천히 당겨준다



한을 그리면서 목을 천천히 돌린다



양손을 머리 뒤로 꼭지 켜 후, 천천히 아래로 당겨준다

어깨



천천히 원을 그리며 어깨 관절을 돌린다



팔을 몸쪽으로 천천히 당겨준다



두 팔을 머리 뒤로 하여 한 쪽 팔꿈치를 잡고 아래로 누른다



등 뒤로 두 손을 맞잡아 위로 올리고 고개를 뒤로 젖힌다

## 5월 31일 세계금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.

흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록 일찍 시작할수록 심각합니다.



## 학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

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

## 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성산소증이 되어 학습능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 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