

# 보 건 소 식



미세먼지, 꽃가루가 연일 계속되는 요즘, 호흡기 건강에 특히 신경을 쓰셔야겠습니다. 천식, 비염 등이 있는 고위험군 학생들은 환절기 건강에 신경을 써야 합니다. 미세먼지, 초미세먼지 수치가 높은 날에는 실외활동을 자제하시고 창문을 닫아 미세먼지가 실내로 유입되지 않도록 해야합니다. 외출을 해야 되는 상황에서는 꼭 마스크를 착용하시고, 외출 후 손씻기와 양치질을 꼭 해주세요. 마지막으로 미세먼지 예보상황을 지속적으로 체크하시는 것이 좋습니다.

## 세계 금연의 날

### 5월 31일 세계 금연의 날



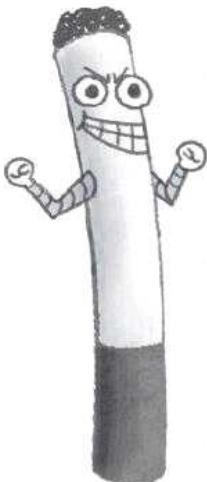
#### ▲ 세계보건기구(WHO)로고

세계는 지금 흡연을 개인의 행복과 국가의 경제를 쪼먹는 요인으로 보고 '담배와의 전쟁'에 나섰다. 1987년, 세계보건기구(WHO)가 창립 40주년을 맞아 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여 매년 5월 31일을 '세계 금연의 날'로 지정하여, 매년 담배와 관련된 다른 주제로 기념일 행사를 진행한다.

WHO는 금연의 날에 전 세계 흡연자들이 담배에 대한 의존으로부터 탈피할 수 있는 계기를 마련하고자 흡연이 건강에 미치는 폐해를 매년 강도 높여 경고하고 있다.

사망률이 높은 **폐암의 원인 중 가장 큰 요인은 흡연이며**, 폐암 뿐 아니라 모든 암의 원인이라 할 수 있다. 또한 본인 뿐 아니라 주위의 사람들에게도 영향을 미치는 간접 흡연, 3차 흡연도 굉장히 위험하다는 점!

담배는 아예 시작을 하지 않아야 된다는 점을 꼭 기억하세요!!



**일산화탄소** 산소와 적혈구의 헤모글로빈과의 결합을 방해하여 저산소증의 원인이 되며, 만성피로, 조기 노화 등을 초래한다.



**니코틴** 강한 중독성을 유발하는 물질로, 흡연할 때 폐를 통해 빠르게 흡수되어 4~7초 만에 뇌에 도달하여 혈압과 맥박을 상승시켜 심장에 부담을 준다.



**타르** 끈적끈적한 점액 물질로, 2천여 종의 독성 화학물질과 20여 종의 발암물질을 포함한다.

## 음주의 폐해

술이란 에틸알코올 1% 이상 함유한 중추신경계 억제 약물.

알코올의 독성물질인 ‘아세트알데히드’가 체내에 쌓이면 맥박이 빨라지고 얼굴이 붉어지며 구토, 두통, 어지러움 등의 증상이 나타남.

술을 계속 마시면 판단력이 흐려져 폭력, 음주 운전 사고, 각종 범죄 등의 문제를 일으킬 수 있고, 오랜 기간 술을 마시면 신체 각 기관에 심각한 문제를 일으키며, 니코틴이나 마약처럼 심각한 중독이 될 수 있다.

또한 알코올을 분해하는 능력은 개인마다 차이가 있기 때문에 무리하게 술을 마시거나 권하지 않아야 한다.



성장 호르몬 분비 저하로 성장 발달에 장애가 됨.



두통, 어지러움, 호흡 장애 등의 증상이 나타남.



간암 등 각종 질병이 발생할 수 있음.



신체 반응 속도가 떨어져 안전사고의 위험이 높아짐.



입 냄새가 남.



뇌세포의 파괴로 알코올성 치매에 걸릴 수 있음.

보 건 실 소 식

### 2022년 흡연예방 교육주간 운영

- 일시 : 2022.5.9(월) ~ 5.13(금)
- 흡연예방 및 금연실천에 모두 함께 참여합시다.