



### 10월 11일은 비만 예방의 날

10월 11일은 '비만 예방의 날'입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인 질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.



#### 소아, 청소년 비만 예방 5계명

##### ☆ 아침을 꼭 먹자

- 아침식사를 하지 않으면 점심 식사 때 폭식하거나 간식으로 고당분 인스턴트 식품을 먹을 우려가 있다.
- 아침식사는 하루 활동으로 열량이 전량 소비되고 성장발달과 학습능력 향상에 도움이 된다. 전통 한식이 가장 바람직하다.

##### ☆ 세끼 식사를 골고루 하고 음식을 천천히 씹어먹자

- 뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 걸리기 때문에 천천히 씹어 먹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄 수 있고, 소화에 좋다.

##### ☆ 채소를 많이 먹자

- 채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부하다. 열량이 낮아 비만 예방과 치료에 효과적이다.

##### ☆ 매주 3번 이상 운동하자

- 자전거 타기나 줄넘기 등 활동량이 많은 유산소운동이 비만 예방과 치료에 효과적이다.

##### ☆ 컴퓨터와 TV는 하루에 최대 2시간만 보자

- 컴퓨터나 TV를 자주 보면 가만히 앉아있는 습관이 들어 활동량이 줄어든다.

[대한비만학회 소아비만위원회]

#### 소아비만, 생활 속에서 예방하세요!



### 10월 15일은 손 씻기의 날

10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'입니다. 이날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로부터 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 **올바른 손 씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'으로 소개** 하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그만큼 크다는 얘기입니다.



### 청소년 음주의 위험성

어른들 중 "한 두잔 정도는~~" "음복주는 괜찮아" "어른에게 배우는 술은 괜찮아!"라고 생각하는 경우가 있지만, 술은 청소년의 정신과 신체에 예측할 수 없는 방법들로 영향을 미칠 뿐 아니라, 판단력을 흐리게 하고, 현명하게 술을 다스릴 수 있는 대처기 술을 감소시키는 작용을 한다.

- ♣ 술은 청소년들의 정상적인 발육을 막고,
- ♣ 기억력과 집중력 저하로 학습능력에 부정적인 영향과
- ♣ 담배, 본드, 마약 등의 다른 유해물질이나 약물에 대한 접근성을 높이기 때문에
- ♣ 청소년들이 비행적 사고에 휘말리기 쉬운 상황 발생의 원인으로 작용하여 **청소년기에 술을 마시는 것은 매우 위험하다.**

#### \* 생명나눔 헌혈의 날

- 일시: 2023. 11. 1.(수) / 2교시부터
- 대상: 1, 2학년 / 16세 이상
- 장소: 교내 헌혈버스 안

※ 부모님 확인 헌혈 희망 동의서 제출자

## 카페인은 에너지가 아닙니다

### 카페인은 무엇인가요?

카페인은 커피콩, 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성 효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

### 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

청소년이 즐겨먹는 탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라, 커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등에 들어 있습니다.

### 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

청소년이 하루 커피음료 1개와 에너지 음료 1개만 마셔도 최대일일섭취권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다.



### 고카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨립니다.

에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들 뿐, 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

### 청소년의 고카페인 음료 섭취, 줄일 수 있는 방법이 있을까요?

- 1 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 “물”이나 “주스”를 마십니다.
- 2 부득이하게 고카페인 음료를 마실 때는 “카페인 함량”을 꼭 확인하고 최대일일섭취권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.



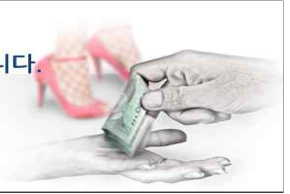
## 성매매 예방

### 성매매방지법이란?

성매매를 통해 이익을 얻기 위해 성(性)을 좋지 않은 방향으로 이용하는 사람들을 처벌하고 성매매로 피해를 받아 몸과 마음에 상처를 받은 사람들을 보호하고 도움을 주기 위한 법

성매매는 엄연한 '불법행위'입니다.

돈으로 타인의 성을 거래하는 성매매는 한 사람의 인권을 파괴합니다.



### ◆ 학생들이 할 수 있는 일은 어떤 일이 있을까요?

- 1 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별합니다.
- 2 나와 우리의 성을 소중히 여깁니다.
- 3 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것, 과장된 것이라는 것을 알아야 합니다.
- 4 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.
- 5 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수 있어야 합니다.
- 6 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고해야 합니다.

★ 세상에 하나밖에 없는 '나' 는 돈으로 환산할 수 없는 귀중한 존재이다. **나를 사랑하자♥♥♥♥**

## 데이트 폭력 예방 수칙

- ◆ 상대와 평소에 성에 관해 터놓고 진지한 대화를 나누어보세요. 성에 대한 자신의 의견을 충분히 말할 수 있어야 합니다.
- ◆ 데이트 중에 조금 이상한 기분이 든다면 그 직감을 믿으세요. 우선 그 자리를 피하세요.
- ◆ 어디서든 혼자 택시를 타고 집에 돌아올 수 있도록 비상금을 소지하십시오.
- ◆ 내가 원치 않는 성적 행동을 상대가 하면 “저리 비켜!”, “손 치워!”라고 단호한 목소리로 말하세요.

## 환절기 건강 관리

<p>잠 충분히 자기</p>	<p>옷 따뜻하게 입기</p>	<p>외출 후 양치질하기</p>	<p>사람 많은 장소 가지 않기</p>
<p>물 충분히 마시기</p>	<p>비누로 깨끗이 손 씻기</p>	<p>충분한 영양섭취</p>	<p>독감 예방접종</p>