

요즘 일교차가 커서 감기로 인해 보건실을 방문하는 학생이 증가하고 있습니다. 보온과 개인위생에 신경을 써 감기를 예방합시다. 춥다고 움크리기 보다는 쉬는 시간 밖에 나가 별죄기와 신선한 공기를 마시며 간단한 스트레칭을 하는 일도 건강에 도움이 됩니다.

호흡기 감염과 예방법

아침, 저녁으로 일교차가 심하고 활동이 더 강해지는 감기·인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요?
그 이유를 알게 되면 예방도 가능합니다.

예방법

비말 감염 	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서		마스크 쓰기
접촉 감염 	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서		손 씻기
공기 감염 	공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서		사람 많은 곳 피하기

액상형 전자담배 사용 금지

최근 미국에서 액상형 전자담배 사용으로 의심되는 “중증 폐손상 사례” 및 “사망사례”가 다수 보고 되고 있습니다. (19.10.15. 기준)



중증 폐 질환 사례 1,479건



사망사례 33건

* 국내 액상형 전자담배 관련 폐손상 의심사례 접수 1건에 대해 질병관리본부에서 조사 중

“중증 폐손상 및 사망사례”의 대다수가 **대마 성분(THC)** 및 **니코틴 함유 액상형 전자담배**를 사용한 것으로 확인되었으며, 일부는 **니코틴만 포함된 제품**을 사용한 것으로 확인되었습니다.



대마 성분 (THC)



니코틴

* THC(tetrahydrocannabinol) : 대마초 성분 중 환각을 일으키는 주성분

지금까지 확인된 중증 폐손상 사례의 공통된 증상은 다음과 같습니다.

호흡기 이상 증상 기침, 호흡곤란, 가슴통증	소화기 이상 증상 메스꺼움, 구토, 설사	기타 증상 피로감, 발열, 체중감소
------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

현재 미국 정부는 “중증 폐손상 및 사망사례”에 대한 원인물질 및 인과관계를 규명 중이며, 조사가 완료될 때까지 **액상형 전자담배의 사용을 자제할 것을 권고** 하였습니다.



명심하세요



19세 미만 청소년에게 판매금지

전자담배 및 전자담배 기기장착류는 청소년 유해악물-물건으로 청소년 대상 판매 금지 제품입니다.

또한, 청소년 판매 불가 제품임을 알 수 있도록 **청소년유해표시**를 하여야 합니다.

아동·청소년



절대 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오.

액상형 전자담배를 사용하여 **호흡기 이상 증상**(기침, 호흡곤란, 가슴통증), **소화기 이상 증상**(메스꺼움, 구토, 설사) 및 **기타 증상**(피로감, 발열, 체중감소 등)을 보인 경우 부모님이나 선생님에게 알리고 즉시 병원을 방문하여 주십시오.

액상형 전자담배를 사용하는 경우 임의로 전자담배 액상 및 기기를 변형, 개조, 분해, 혼합하는 등의 행위를 절대 금해야 합니다.

또한, 불법적인 경로를 통해서 구입한 액상형 전자담배는 절대 사용해서는 안 됩니다.

척추건강을 지킵시다

◆ 척추측만증이란?

척추가 정면에서 보았을 때 옆으로 휜 것을 지칭하며, 이는 단순한 2차원적 기형이 아니라 3차원 적인 기형상태를 의미한다.



◆ 척추측만증의 원인

10대 청소년의 경우에는, 생활습관에서 비롯되는 경우가 많다. 하루의 대부분을 책상에 앉아 보내다 보니 척추관절에 쉽게 무리가 가기 때문이다. 또한 운동 부족인 경우에도 척추를 둘러싸고 있는 근육이 약해져 측만증을 유발하기도 한다.

◆ 척추측만증 예방 및 조기치료

1. 평소 올바른 자세와 생활습관을 들이도록 노력
독서대를 놓고, 구부리기보다는 똑바른 자세로 앉는 것이 좋고, 중간 중간 스트레칭을 하는 것도 좋다.
2. 척추 건강에 도움을 주는 운동을 하면 예방
등과 허리 쪽 척추기립근의 강화 운동이나 복근과 고관절 주변 근력 운동 등을 평소 꾸준히 하면 좋다.
3. 초기에는 척추와 허리에 좋은 체조 등 운동을 꾸준히 하는 것만으로도 많은 만족스러운 효과를 볼 수 있다.
4. 증상이 심한 경우에는 병원 진료를 받고 적절한 치료를 받는다. [출처: 네이버뉴스 발췌]

스마트폰 사용으로 청소년 근시증가

스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다"는 조사결과가 나왔습니다.

"근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워 예방이 가장 중요하다"며 10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우한다."고 조언합니다.

3분 눈체조



백화여자고등학교장

성매매 예방

◆ 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 신고합니다.(여성가족부-YOUTHKEEPER 프로그램 무료다운)



◆ 성매매 예방을 위해 생각해야 할 것

'나'는 세상에서 단 한사람이다.

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

- ▶ 성매매 유혹에 빠지려는 친구가 있다면, 순간의 실수, 잘못된 판단이 얼마나 치명적인 결과를 초래하는지 알려줍니다.
- ▶ 음란 스팸메일 혹은 채팅을 통해 성매매를 유혹, 알선하는 사람은 즉시 신고합니다.
- ▶ 주간지, 신문, 전보대 등에 붙어있는 고소득 조건의 취업이나 직업소개소, 구인광고에 현혹되지 않습니다.
- ▶ 절대 가출하지 않습니다.

★ 청소년 성매매 상황 시 도움 요청기관

- ▶ 1388 - 청소년 긴급전화 (청소년보호위원회)
- ▶ 1366 - 여성긴급전화 (여성가족부)
- ▶ 117 - 학교폭력 신고센터 (경찰청)

기침예절 지키기

기 기침할 때는 마스크 착용하세요.

실천 마스크가 없다면 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하세요.

예 휴지나 손수건이 없다면 옷소매 또는 손으로 입과 코를 가리고 하세요.

절 기침이나 재채기 후에는 흐르는 물에 비누를 사용하여 손 씻기 해요.