

크리스마스과 겨울방학이 기다려지는 계절입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 겨울철 실내 난방과 함께 춥다고 문을 꼭꼭 닫고 있으면 공기 속의 산소가 부족하게 됩니다. 또, 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉽습니다. 춥더라도 건강을 위해서 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도 조절, 그리고 적절한 활동량은 건강한 겨울나기의 기본입니다.

12월 1일 세계 에이즈의 날

● 에이즈란 무엇인가?



에이즈의 공식명칭은 후천성 면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병입니다.

이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 여러 가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

● 에이즈 감염경로

- ① 감염자의 혈액을 수혈 받거나 주사기, 바늘을 같이 사용
- ② 감염자와 성관계를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염

● 청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알아야 합니다.

감기 바이러스는 이만큼 날아갑니다. ~



10,000개



2,000,000개

기침이나 재채기로 나오는 인플루엔자 바이러스는 침이나 분비물 등과 함께 멀리, 그리고 평소 호흡할 때보다 많은 양이 배출됩니다. 기침할 때 나오는 바이러스 수는 만개, 재채기를 할 때 나오는 바이러스 수는 2백만 개이고 기침을 할 때 1.5~3m, 재채기를 할 때는 3~5m까지 날아갑니다.

따라서 기침 예절을 지켜야 하는 이유가 여기에 있습니다.

기침 예절은 이렇게..

기침이나 재채기를 할 때, 팔이나 휴지로 입과 코를 막고 사람이 있는 쪽과 반대 방향으로 얼굴을 돌린 상태에서 하는 것이 바로 기침 예절입니다.



겨울방학동안 건강 점검하기

- ▶평소에 먼 곳이 잘 안보이거나 흐릿하게 보이는 경우 (안경 착용자 포함) 안과를 방문하여 정밀검진을 받고 필요시 안경을 착용하거나 안경의 도수를 재조정하기
- ▶충치(치아우식증)치로나 치아홈 메우기를 해주고, 치아교정이 필요한 학생은 치과에서 상담을 받아 보기.
- ▶ 비염· 축농증· 편도선염· 중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
- ▶ 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통, 등) 및 잦은 보건실 방문으로 병원 검진이 필요한 학생은 방학 때 꼭 병원에서 정밀 검진을 받아 보기 바랍니다.

겨울철 건강관리

- ▶ 1일 3~4회 『강제 환기』 필요
- ▶ 반드시 가습기 등을 이용해 실내 습도를 40~50% 정도로 적당히 유지해주고, 실내외 온도 차는 5°C를 넘지 않도록 해야 한다.



- ▶ 전 세계적으로 급증하는 기관지 천식을 비롯한 알레르기성 질환은 겨울철에 악화되기 마련, 찬바람이나 심한 일교차가 신체의 면역력을 떨어뜨리고, 건조하고 환기가 잘 되지 않는 실내 공기는 어린이의 알레르기 천식을 유발하는 원인이 된다. 이를 예방하려면 면역력을 키우면서 주변 환경을 청결하게 하는 것이 중요하며, 환기와 습도 유지는 물론 천으로 만들어진 소파, 카펫, 커튼은 사용을 피하고, 젖은 걸레로 자주 청소하는 것이 좋다.

- ▶ 독감 예방접종 필요
- ▶ 규칙적인 생활습관으로 하루 30-40분 정도의 운동을 1주일에 4-5일 하도록 한다.
- ▶ 식사는 거르지 말고 규칙적으로 균형 잡힌 음식물을 섭취한다.
- ▶ 빙판길 조심
 - 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길위에서 장난치지 않기
 - 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기

이성교제 시 지켜야 할 예절

청소년기의 이성교제는 서로의 성 특성을 바르게 이해하고 평등한 관계에서 서로의 성장에 도움이 되는 관계가 되어야 한다.

❁ 건전한 이성교제를 위한 약속

- 밤늦은 시간이나 외진 장소에서 둘이 만남은 피한다.
- 친구들과 여럿이 함께 만난다.
- 복장, 몸가짐, 언어를 바르게 사용하여 상대방에 대한 예의와 자신의 품위를 지킨다.
- 학생 수준에 맞는 선물을 한다.

- 데이트 할 때 드는 비용은 함께 부담한다.
- 서로 친밀감을 느낄 수준의 스킨십만 허용한다.

❁ 데이트 성폭력이란 ?

데이트 관계에서 일어나는 원치 않는 성적 언행. 친밀한 사이라도 본인이 원하지 않는데 상대방이 일방적으로 불쾌한 성적 행동을 했다면... 그것은 성폭력입니다!

흡연예방교육-전자담배

전자담배는 담배사업법에 따른 담배의 종류로 분류되고 있으며, 청소년 보호법(여성가족부 고시 제2013-49호)에 따라 전자담배 기기 장치류는 청소년유해물건으로 지정되어 있음을 알려드립니다.

전자담배는 담배에 있는 각종 발암성분이 유사하게 검출되고 간접흡연의 위해를 주므로 실내에서 사용할 수 없고, 금연 보조수단으로 사용해서는 안됩니다.

1. 전자담배는 '금연치료제'?

☞ 그렇지 않다.

금연치료제로서 안정성 효과성이 입증된바가 없다. 전자담배는 니코틴중독을 오히려 악화시킬 수 있다. 전자담배 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 건강유해성이 배가된다.

2. 전자담배는 유해물질이 없다?

☞ 그렇지 않다.

국내에 유통되는 전자담배 성분분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질 검출되었다.

- ▶ 아세트알데히드 : 소독제 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 식향료의 재료
- ▶ 포름알데히드 : 비료, 살충제 살균제, 곰팡이 제거제, 오수처리제 등의 재료

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

☞ 그렇지 않다.

전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정, 국민 건강 증진법에 따라 공중이용시설 및 지자체별로 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료가 부과된다.

- ▶ 청소년의 전자담배 사용도 불법입니다.

2017. 11. 28.

부귀중학교장

