



10월 건강소식

(56128) 정읍시 칠보면 칠보중앙로 130 · 교무실 534-3005 · 행정실 534-3105 · FAX 531-1248

**전문 의료진에 의한
1:1 온라인 건강상담!**

학생 건강상담

참여방법

- QR코드
- 상담글 작성
학생건강증진교육센터 홈페이지 일반인 로그인 후 상담 내용 작성
- 답변 내용 확인
답변이 완료되면 저장된 번호로 알림 문자 발송

상담 게시판 바로가기

전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터

건강한 생활습관으로 비만을 예방해요

10월 11일은 '비만예방의 날'

건강한 생활 습관, 가족 모두 함께 실천해요!

1. 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
2. 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
3. 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
4. TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기



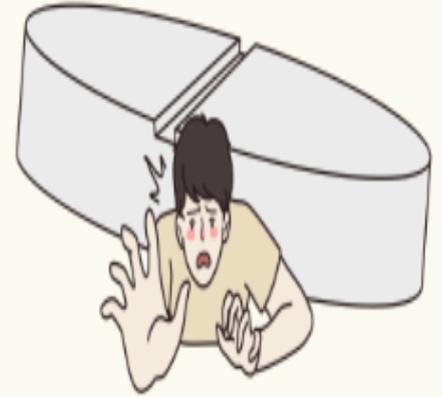
디지털 성범죄 위험성, 이렇게 알려주세요

1. 동의하지 않은 촬영과 유포는 '장난'이 아닌 '범죄'라고 알려 주세요.
2. 친구사이라도 신체사진을 보내는 것은 위험할 수 있다고 알려 주세요.
3. SNS, 게임에서 만난 친구가 신체 사진을 요구할 때 주변에 도움을 요청해야 한다고 알려 주세요.
4. 온라인에서 만난 친구의 프로필이 가짜일수도 있다고 알려주세요.
5. 온라인에서 만난친구에게 개인정보를 노출하지 않도록 알려 주세요.
6. 개인정보 유출 시, 범죄에 악용될 수 있다고 알려 주세요.
7. 진심으로 지지해 주고 충분한 대화를 나눕니다.
8. 피해에 대한 책임을 아이에게 묻지 마세요.



우리 아이들은 마약류의 위협으로부터 안전할까요?

1. 마약류 사용자의 연령층이 낮아지고 있습니다.
 - 현재 우리나라 마약류 사범 가운데 19세 미만 청소년 마약류 사범은 5년 전에 비해 3배 이상으로 크게 증가
 - 더 이상 마약류에 안전한 연령층은 없습니다.



2. 청소년 마약류 사용자, 왜 이렇게 증가할까요?
 - 마약거래가 인터넷, SNS로 쉽게 접근하는 방식으로 변화
 - 마약류와 관련된 자극적 용어와 영상이 청소년들에게까지 노출되면서 호기심으로 접근

3. 마약류로 인한 피해 및 범죄 연루 위험성
 - 성장기 청소년들은 마약류에 민감하게 반응해 성인보다 신체적, 정신적 피해가 더 크게 발생하며 중독에 이르는 속도도 훨씬 빠릅니다.

예) 기억력 및 사고능력 저하, 공격적 성향, 거짓말, 발달장애 등

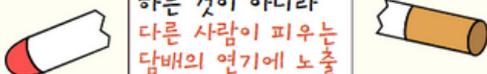
- 청소년기는 또래문화에 영향을 많이 받기 때문에 친구들에게도 직접적인 영향을 끼치며 범죄 연루 위험성도 높아집니다.



간접흡연



자신이 직접 흡연을 하는 것이 아니라 다른 사람이 피우는 담배의 연기에 노출되는 것을 말해요.



3차흡연



흡연을 할 때 발생하는 독성 물질이 벽, 가구, 옷, 머리카락, 장난감, 집, 먼지 등의 표면에 달라붙어 비흡연자의 피부나 호흡기로 침투하여 담배연기를 직접 맡지 않고도 노출되는 것을 말해요.

3차흡연을 피하는 방법은??

나와 가족을 위해서 '금연'하기 결국은 금연이 정답입니다.