



전주남중학교
Jeonju nam middle school

5월 보건소식지

제 2023 - 36호
2023. 5. 4.
지성(至誠)·노력(努力)·협동(協同)

55120 전주시 완산구 덕적골 2길 30 / 교무실 282-6304 / 행정실 282-6306 / FAX 282-6309 / <http://www.cjnam.ms.kr>

5월은 수두, 유행성 이하선염, 수족구병 등 호흡기 감염병이 빈발하고, 야외활동이 늘어남에 따라 진드기나 모기 매개 감염병의 위험성도 높아지는 시기입니다.

규칙적인 식사와 운동, 충분한 수면과 적당한 휴식 등 건강 생활 습관을 지키고 손 씻기, 기침 예절 등 개인위생 수칙을 준수하며 호흡기 증상이 있을 때는 마스크를 착용하고 병원 진료를 적극적으로 받는 등 건강관리에 신경 쓰도록 합니다.

5월 31일은 세계 금연의 날

■ 세계 금연의 날

1987년 세계보건기구(WHO)가 창립 40주년을 맞아 담배연기 없는 사회를 만들기 위하여 지정한 날

♣ (카드뉴스) 내 몸 건강을 위한 선택은?

흡연	금연
 평균수명 16년 단축	 사랑하는 사람과 함께 크리스마스를 16년 더
 폐기능저하	 혈액순환이 좋아지고 폐기능 향상
 협착 맥박 상승, 정상적인 산소공급 방해	 폐암을 포함한 모든 암, 심장마비, 만성폐질환의 위험 감소
 뇌심혈관계 질환 위험	 금연 15년 지나면 관상동맥질환에 걸릴 위험이 비흡연자와 같아짐

■ 담배와 환경파괴



■ 액상형 전자담배와 청소년

최근 청소년의 궤련형 담배 흡연률은 줄고 있는 반면 액상형 전자담배의 흡연률은 증가하고 있다고 합니다. 또한 액상형 전자담배의 판매율을 높이려 불법으로 액상대마를 첨가하여 판매하는 사례도 있다고 합니다. 마약 중독에까지 이르게 하는 담배로부터 우리 청소년을 보호하기 위하여 학부모님의 세심한 관찰과 지도 부탁드립니다.

명심하세요

19 19세 미만 청소년에게 판매금지

전자담배 및 전자담배 기기장착류는 청소년 유해악물-물건으로 청소년대상 판매 금지 제를 받습니다.

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 병의원을 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.

[출처: 금연두드림]

■ 청소년기에 절대로 흡연하면 안되는 이유

★ 청소년기는 **뇌의 급성장기로**

흡연 시 **뇌에(니코틴 수용체)만들어짐.**

➡ 평생동안 **담배에 강한 중독성** 가짐

청소년기에 절대 흡연하면 안되는 이유

흡연이 청소년에게 미치는 영향

- 청소년은 세포나 조직이 충분히 성숙하지 않았기 때문에 암 발병률이 증가하고 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.
- 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하된다.

마약류 및 약물 오·남용 예방

서울 대치동 학원가에서 <무료 시음회>를 장해 학생들에게 '마약 음료수'를 나눠주는 사건이 발생하면서 마약이 우리 가까이 들어왔다는 사실에 놀라셨을 겁니다. 마약류 피해 예방 함께해요!

공부 잘하는 약
ADHD환자가 아닌
일반인에게는 효과 없습니다.

성적보다
소중한 내 자신을 지켜요

살빼는 약은
비만이 아닌 사람이 복용하면
부작용이 더 많은
고도 비만 치료제입니다.

건강한 다이어트
내 몸을 지키는 첫걸음!

수두 예방 관리

봄철은 수두가 유행하는 시기입니다. 수두 예방을 위해 다음을 꼭 지켜주세요.

- 수두 환자와 접촉하지 않아요.
- 비누로 손을 깨끗이 씻어요.
- 수두가 의심되면 등교하지 말고 병·의원 진료를 받아요.
- 수두인 경우 : 완치될 때까지 약 1주일간 등교중지합니다.
- 예방접종을 하지 않았다면 빨리 예방접종을 받으세요.



천식 관리

천식 : 기관지에 생기는 알레르기 염증성 질환으로 집먼지 진드기, 반려동물의 털과 비듬, 곰팡이, 꽃가루, 먼지 등의 알레르기 물질이 기관지 점막에 들어와서 알레르기 염증을 일으키는 질환

천식 자가진단 체크리스트

한 가지라도 해당사항이 있다면 천식일 가능성이 높습니다.

- ✓ 차가운 공기, 오염된 공기를 들이마시면 가래가량하는 소리가 들리거나 발작적으로 기침이 난다.
- ✓ 밤에 가슴이 답답하고, 숨이 차고, 숨소리가 거칠거나 기침이 발작적으로 나서 잠이 깬 적이 있다.
- ✓ 감기에 걸리면 숨이 차고, 숨을 쉴 때 가래가량하는 소리가 들리거나 기침이 한 달 이상 지속된다.
- ✓ 운동 중이나 직후에 숨이 차고 가래가량하는 숨소리가 난다.
- ✓ 사무실에서 근무 중일 때는 숨이 차고 가래가량하는 숨소리가 나는데 휴가 때는 괜찮다.
- ✓ 매년 봄이나 가을에 기침이 한 달 이상 지속되거나 숨이 차는 기간이 있다.
- ✓ 시험 때나 정신적인 스트레스가 심할 때 숨이 차거나 가래가량하는 숨소리가 난다.
- ✓ 가족 중에 천식이나 알레르기(비염) 환자나 있고 가끔 가슴이 답답하고 숨이 찬다.

'가정의 달' 5월 가정폭력 예방교육

1. 가정폭력의 개념

가정구성원 사이에서 폭력을 수단으로 상대방을 억압·통제하는 신체적·정신적 또는 재산상 피해를 수반하는 모든 학대 행위

2. 가정폭력의 유형



신체적 폭력



정서적·언어적 폭력



경제적 폭력



성적 폭력

3. 가정폭력의 오해와 편견

편견1	편견2	편견3	편견4
처음이니까?	가정폭력은 개개인의 사적인 문제?	너무 사랑해서 그랬다?	피해자에게도 문제가 있어 폭력을 유발한다?

4. 가정폭력에 대한 대응과 적극적 대응을 어렵게 만드는 이유

가정폭력에 대한 대응	적극적 대응을 어렵게 만드는 이유
<p>자리를 피하거나 집 밖으로 도망갔다</p> <p>주위에 도움을 요청했다</p> <p>배우자에게 맞대응했다</p> <p>45.6% : 별다른 대응을 한 적이 한 번도 없다</p> <p>출처: 여성가족부(2019), 2019년 전국 가정폭력 실태조사</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가정폭력을 가족 간의 사적인 일로 취급하는 사회적 인식 2. 가정의 유지에 초점을 둔 법과 제도 3. 보복범죄에 대한 미약한 처벌 4. 성역할 규범 5. 다양한 가족 형태에 대한 차별적 인식

5. 가정폭력 피해자 지원기관



6. 가정폭력에 관한 우리의 태도 / 피해자를 지지해 주세요!

이야기 들어주기

방관하지 않고 개입하기

필요한 지원에 대해 생각하기

문제에서 벗어날 수 있게 돕기