



12월 1일 세계 에이즈의 날

에이즈의 공식명칭은 후천성 면역결핍 증후군으로 HIV(인간 면역결핍바이러스)라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병입니다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 여러가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

● 에이즈 감염경로

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

● 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.

추운 겨울에도 식중독 주의

식중독은 여름에만 있는 것은 아닙니다. 여름 식중독은 세균에 의해 많이 발생하지만 겨울에는 주로 노로 바이러스에 의해 발생합니다. 노로바이러스에 의한 식중독은 토하고, 배가 아프고 설사가 나면서 열이 나거나 머리가 아파 감기 증상처럼 여겨지기도 합니다. 식중독 증상은 달라도 예방하는 방법은 다르지 않습니다. 겨울에도 손씻기, 음식은 익혀 먹고, 끓여먹는 습관 잊지 마세요!



겨울철 체온 높이는 건강법

기온이 내려가는 겨울에는 체온도 낮아지게 되고 감기 등의 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문인데요. 체온이 1도 높아지면 면역력이 5배 높아진다고 합니다. 체온을 유지하는 방법을 제대로 알면 추위를 이기고 건강도 챙길 수 있습니다.

제대로 된 옷 입기로 체온을 유지해요!



겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다. 옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32℃. 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 하반신을 따뜻하게 하는 것이 포인트! 윗옷을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃ 더 높아집니다.

머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 도움이 됩니다.

목욕으로 따뜻하게

기분이 좋다고 느끼는 목욕물 온도는 40℃ 정도. 따뜻한 물에 몸이나 발을 푹 담그면 신진대사가 활발해지고 체온이 올라갑니다.

안으로부터 따뜻하게

체온을 낮추는 음식이 있는가 하면 체온을 높이는 음식도 있습니다. 생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등은 체온을 높이는 음식입니다.

조금이라도 몸을 움직여요

추워지면 우리 몸은 움츠러들고 움직이기 싫어지면서 체온도 덩달아 내려갑니다. 조금이라도 움직이면 혈액순환이 좋아지고 열이 발산되면서 따뜻해집니다.

청소년 음주 예방

■ 어른들 중 “한두 잔 정도는 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 대처 기술을 감소시키는 작용을 합니다.

- ★ 술은 청소년들의 정상적인 발육을 막고,
- ★ 기억력과 집중력 저하로 학습능력에 부정적인 영향
- ★ 담배, 본드, 마약 등의 다른 유해물질이나 약물에 대한 접근성을 높이기 때문에
- ★ 청소년들이 비행 사고에 휘말리기 쉬운 상황 발생의 원인으로 작용하여

청소년기에 술을 마시는 것은 매우 위험합니다.

음주가 우리 몸에 안 좋은 이유

- ☑ 알코올은 1군 발암물질로 인체에 유해함
 - ☑ 60가지 이상의 질병이 음주와 직간접적으로 연관되어 있기 때문에 간암을 비롯하여 여러 급·만성질환 유발 또는 악화시킴
 - ☑ 음주운전이나 폭력, 알코올중독이나 알코올 의존성 등 정신사회적 문제 야기
- ※ 소량의 음주로도 암 발생 위험이 증가하기 때문에 한 두 잔의 소량음주도 피하는 것이 좋음



건강에 더 해로운 '폭탄주'

폭탄주는 한 가지 종류의 술보다 훨씬 독하고 몸에 해로우며 체내흡수율도 매우 높아 건강에 더 해로움



반드시 금주해야 하는 사람 4



청소년을 음주의 위해로부터 예방하는 방법

- 1 주류에 대한 청소년 접근 제한
: ‘어른이 주는 술은 괜찮아.’ ‘음복주는 괜찮아.’ 또는 집에 언제든지 술이 있는 문화 등의 허용적인 분위기 지양 등 부모님이나 어른들의 인식변화 및 적극적 관심 필요
- 2 음료처럼 포장되어있는 주류용기 생산 규제
- 3 무분별하게 미디어에서 송출되고 있는 주류마케팅 전략에 대한 규제

<출처 보건복지부 >

겨울철 안전사고 예방

■ 겨울철 건강관리

- **보온 유지하기** : 갑자기 기온이 떨어지게 되면 심장뿐만 아니라 혈관, 호흡기 등에 문제가 발생할 수 있기 때문에 내복이나 목도리, 모자로 보온을 유지하는 것이 좋습니다.

- **충분한 스트레칭** : 겨울철에는 운동을 하기 전에 긴장한 근육을 풀어주는 것이 중요합니다. 또한 체온 유지를 위해 운동 강도는 평소보다 70~80% 정도 낮추는 것이 좋습니다.

■ 겨울철 낙상사고 예방법

- **옷과 신발** : 두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다. 또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 합니다.

- **걸을 때** : 겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다. 넘어질 때 대처할 수 없어 큰 부상을 입을 수 있어요.

코로나 예방, 함께 지켜요!



매일 아침 '건강상태 자가진단' 어플로 나의 상태를 확인해요.



- 호흡기 증상 있으면 등교 중지, 진단검사 실시
- 마스크 바르게 쓰기
- 비누로 30초간 손 씻기
- 균형잡힌 영양섭취, 충분한 휴식, 수면취하기
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기
- 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 기침 예절 지키기

디지털 성범죄 및 성매매 예방

학생이 알아야 할 디지털성범죄 7가지 안전수칙

1. 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
3. 타인의 동의없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
4. 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
5. 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
7. 불법촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.