



5월 보건소식지

제 2023-055호

♣ 교무실 251-5811 ♣ 행정실 251-5809 ♣ FAX 251-5813  <http://www.cjsb.es.kr>

5월 31일은 세계금연의 날



5월 31일은 세계보건기구 (WHO)에서 지정한 “세계 금연의 날”입니다.

청소년기엔 호기심에 담배를 피우거나, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다.

흡연자는 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.

<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.

수두 예방 관리

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

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

★ 5월 빈발 감염병 = 수두, 불거리, 성홍열.



마약류 및 약물 오·남용 예방

서울 대치동 학원가에서 <무료 시음회>를 가장해 학생들에게 ‘마약 음료수’를 나눠주는 사건이 발생하면서 마약이 우리 가까이 들어왔다는 사실에 놀라셨을 겁니다. 마약류 피해예방 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!



올바른 약 사용하기

약을 적절하게 잘 사용하면 몸에 이롭지만 잘못 사용하면 오히려 해가 될 수 있기 때문에 올바른 방법으로 복용해야 합니다.

1. 스스로 판단하여 약을 먹지 않도록 합니다.
만일 약을 사용한 후 부작용이나 문제가 발생하면 약을 처방받은 약국이나 병원에 방문하여 전문가의 상담이나 적절한 조치를 받아야 합니다.
2. 약물 남용이란 약물을 의료가 아닌 다른 목적으로 부적절하게 사용하는 것입니다.
예를 들어 경미한 두통 증상이 있는데 약을 습관적으로 사용하거나 잠을 쫓기 위해 커피, 콜라, 고카페인 음료 등을 많이 마시기도 합니다. 또한, 마약 등 법으로 금지된 약물을 사용하는 불법적인 행위도 있습니다.

<올바른 약 사용 습관>

| | |
|--|---|
|  |  |
| <p>약물사용 전에 의사진료 와 약사 상담</p> | <p>반드시 본인에게 처방 받은 약만 먹기</p> |
|  |  |
| <p>카페인 등 중독성물질 함유식품 섭취 자제</p> | <p>유해약물 절대 사용하지 않기</p> |

안전한 온라인 세상

아동·청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다
- ✓ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다
- ✓ 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다
- ✓ 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다
- ✓ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다
- ✓ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움을 요청합니다 ☎1366

[보호자가 알아야 할 디지털성범죄 예방수칙]

- ◆ 아동의 온라인 활동에 관심을 갖고 충분한 대화를 나눕니다.
- ◆ 개인정보를 온라인에 올리거나 타인에게 전송하지 않도록 알려줍니다.
- ◆ 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등 디지털성범죄 위험성에 대해 알려줍니다.
- ◆ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 반드시 알릴 것을 당부합니다.
- ◆ 피해 사실을 알았을 때 아동의 잘못이 아님을 알려주고 진심으로 지지해줍니다.
- ◆ 피해 사실을 알았을 때 전문기관에 도움을 요청합니다. (☎1366)