



5월 보건소식

2025년 5월호

발행일 25.5.7.

발행처

전주예술중학교

보건실



5월 31일은 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 세계 금연의 날을 맞아 소중한 우리 아이들과 가족 모두의 건강을 지키기 위해 흡연의 위험성과 금연의 중요성에 대해 생각해 보는 시간이 되길 바랍니다.

■ 흡연이 인체에 미치는 영향



전자담배가 감추고 있는 진실

1. 전자담배는 '금연치료제'다?

① 그렇다 ② **그렇지 않다**



금연치료제로서의 안전성, 효과성이 입증된 바가 없다



전자담배는 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있다



전자담배 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 건강유해성이 배가된다



금연치료제로서 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류 만이 안전하다

전자담배에는 발암물질 및 독성화학물질이 포함되어 있습니다.

알레르기비염 예방관리 수칙

- 알레르기비염의 정의 : 코 점막이 다양한 원인물질에 대하여 과민반응을 나타내는 알레르기 질환의 하나입니다.
- 알레르기비염의 원인

유발물질	악화인자
 집먼지진드기  바퀴  곰팡이  꽃가루  애완동물 털, 비듬	 대기오염  담배연기  감기, 호흡기 감염  급격한 온도변화

알레르기비염은 어떻게 예방하고 관리하나요?

실내 환경을 깨끗하게 유지하고
대기 오염이 심한 날에는 외출할 때
마스크를 착용해요.



비염의 원인과 악화 요인을
검사로 확인하고 피해요.

- ☐ 집먼지 진드기
- ☐ 꽃가루
- ☐ 애완동물 털
- ☐ 곰팡이



간접흡연을 최대한 피하고,
담배를 가까이 하지 않아요.



손을 잘 씻어요



디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

1. 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다.
3. 타인의 동의없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다.
4. 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다.
5. 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다.
7. 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움을 요청합니다. (전화 1366)

사이버경찰청

디지털 성범죄
피해자 지원센터

여성긴급전화

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지
원센터

(063-246-1375)

www.police.go.kr

02-735-8994

국번없이 1366
(24시)

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다.

성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해를 입은 학생은 성고충 상담
선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가
아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는
사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때
에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과
생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성고충 상담창구(보건실)

본교에서는 학생의 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 성고충 상담창구(보건실) 운영하고 있으니, 도움을 받으시기 바랍니다.