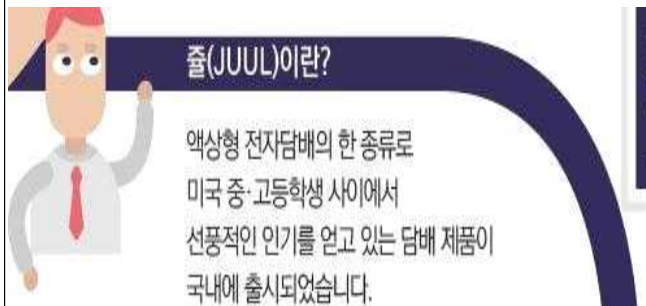


날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성감염병에 노출될 확률이 높은 월입니다. 건강한 학교생활을 위해서는 손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 사먹기 등을 잘 실천해야 합니다. 모두 잘 지켜서 건강한 7월이 되기를 바랍니다.

신종액상형 전자담배



- USB 모양을 가진 신종 액상형 전자담배로,
- 사프심통 크기로 한 손에 잡히는, 혹은 한 손 안에 숨길 수 있는 작은 크기가 특징입니다.
- 망고, 민트 등 여러 가지 맛을 추가하여 청소년을 유혹합니다.

담배가 아동, 청소년에게 미치는 영향은?

- 줄 등 신종 액상형 전자담배도 담배입니다.
- 담배제품에는 다량의 니코틴이 들어있으며 이는 성장기 두뇌 발달에 영향을 줄 수 있습니다.

니코틴이 뇌에 미치는 영향

- 줄 등 모든 담배제품을 사용한 아이들은 니코틴에 중독되기 쉽습니다.
- 또한 청소년 시절 니코틴 사용은 다른 약물 중독의 위험성을 증가시킵니다.
- 줄과 같은 액상형 전자담배 사용은 향후 청소년들이 일반 담배를 사용할 가능성을 높입니다.
- 이는 청소년들이 담배제품을 사용하지 못하도록 노력한 것들을 물거품으로 만들 수 있습니다.
- 니코틴은 25세까지 발달하는 청소년의 두뇌 발달을 저해하는데 특히 집중, 감정, 공부, 충동조절 영역에 해를 끼쳐 건강한 두뇌 발달에 악영향을 줍니다.
- 뇌가 발달한다는 것은 뇌 안의 신경세포들 간의 기능적 연결(시냅스, Synapses)의 발달을 의미하는데 니코틴이 시냅스 형태를 변화시켜 뇌의 정상적 발달을 저해합니다.

체중 조절을 위한 식습관

■ 아동, 청소년 비만은 성인이 된 뒤 살이 찌는 것보다 더 위험합니다.

빨리 걷기 200Kcal/30분	줄넘기 180Kcal/30분	달리기 230Kcal/30분

✿ 새우깡 등의 과자 한 봉지를 먹으면 한 시간 동안 운동장을 달려야 해요. ✿

청소년기는 우리 몸이 자라는 시기입니다. 이때 밥을 굶는 잘못된 다이어트는 골다공증과 성장 저하를 가져옵니다. 체중조절을 하더라도 하루 세끼 적당히 식사를 하고, 음식은 골고루 먹어야 합니다. 단, 체중 조절을 원한다면 패스트푸드, 인스턴트, 과자, 청량음료를 피하세요.

1 청소년 화장 부작용

청소년기 피부의 특징

- 2차성징과 함께 호르몬 분비의 증가로 피지선이 발달되고 모공이 넓어진다.
- 피지 분비량이 많은 피부에 화장을 하면 피지 배출에 방해가 되어 여드름이 악화된다.

청소년기 피부관리

- 잠깐 예뻐 보이는 화장이 아닌 올바른 세안과 자외선 차단이 중요하다.
- 유수분의 균형을 맞추는 것이 중요하다.
- 꼼꼼한 클렌징과 충분한 비타민 섭취, 숙면 등 생활습관을 개선한다.

화장품 부작용



<사진 출처 : 참보건연구회>

여름 방학 동안 건강 점검하기

- **반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증이 있었거나 피부 상처 이외의 문제로 보건실을 자주 방문 했었던 학생은** 꼭 병원에서 **정밀검진**을 받아 보시기 바랍니다.
- **치아우식증(충치)** 치료를해주시고,심한 덧니나 주걱턱은 교정이 필요하므로 치과를 찾아 상담하여 방학 중에 교정 치료를 시작한다면 적응이 훨씬 쉬워집니다.
- **시력이 어느 한쪽이라도 0.7 이하인 학생은** 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을쓰고 있는 학생은 **6개월마다 정기검진**을 받아 정확한 교정이 되도록 합니다.
- **비만학생**은 방학 중 규칙적인 운동과 식사 등으로 체중 관리에 더욱 신경 써 주십시오.

성교육의시작은 경계존중부터~

- 도로의 1차선과 2차선에 경계가 있듯이 모든 물건과 사람사이에도 보이는 경계와 보이지 않는 경계가 있습니다. 특히 사람사이에 사적경계를 침범 받을 시 불쾌감을 줄 수 있습니다.

신체적, 심리적, 언어적 사적경계를 지켜야만 서로 존중받고 평화로운 관계가 유지됩니다.

- 나의 경계가 소중한 만큼 상대방의 사적인 경계도 존중해야 합니다. 부득이 **타인의 경계를 침범할 때에는, 반드시 허락을 받아야** 합니다.

- 경계 침범을 당해 **나쁜 기분이 든다면 자신의 감정을 이야기**해야 합니다.

(단, 무례하지 않게, 욕하지 않고 표현합니다.) 날서 자신이 원하는 것을 **스스로 책임감 있게 판단하고, 결정할 권리**를 말합니다. 자신의 성행동을 스스로 선택할 수 없는 상태이거나 누군가에게 강요를 당하는 상황에서 성적 자기 결정권이 침해되면 **"성폭력"**이 될 수 있습니다.

▶ 성행동을 결정할 때 고려사항

- 어떤 성행동도 자신의 의지와 무관하게 하지 말라.
- 지금 자신이 상대하고 있는 사람에 대해 진지하게 생각 해 보라.
- 이러한 성적 접촉을 왜 하는 것인지 자신에게 물어보라.
- 상대방이 원치 않는 행위를 강요하지 말라.

■ 다음과 같은 말들에 집착하지 말라.

- "네가 나를 진심으로 사랑한다면 싫다고 말하지 마."
- "누구나 이런 행동을 하고 있어."
- "내 말을 들어주지 않으면 너와 헤어지겠어."

■ '싫다고' 말을 하는 것을 두려워 말라.

▶ 모든 성행동에는 책임이 따릅니다.

그러나 나에게 혼자서 감당할 수 없는 일이 생겼을 때는 두렵고 혼란스럽겠지만 절대 혼자서 해결하려 하지 말고, 지체없이 도움을 요청해야 합니다. 항상 여러분에게 도움을 줄 준비가 되어있습니다.

(wee클래스,보건실,상담실담임,부모님)

폭염 속 건강관리

여름철에 야외에서 운동을 하거나 육체적인 노동을 할 때 일어날 수 있는 응급상황은 다양하니 각각의 질병에 대한 원인과 증상, 응급조치 등을 알고 적절히 대처하여 위험한 상황을 막을 수 있도록 합니다.

1. **찰과상 열상(외상)** - 상처부위를 깨끗이 씻고 소독약으로 소독합니다. 심한 찰과상은 붕대로 감아줍니다.
2. **벌에 쏘였을 때** - 벌침을 제거한 후 얼음으로 쏘인 부위를 찜질한 후 약을 발라줍니다.
3. **일사병(얼굴에 열이 올라 빨갛다.)** - 상체를 높여주고 서늘한 곳으로 옮겨 이온음료를 먹고 충분히 쉬게 합니다.
4. **벌독 알레르기**의 경우 즉시 병원을 찾는다.
드물긴 하지만 벌독에 심각한 알레르기 반응을 보이는 사람도 있습니다. 두드러기, 호흡곤란, 구토 등의 증상이 생기고 의식을 잃을 수도 있으므로 이러한 증상이 나타나면 즉시 병원으로 가서 치료를 받습니다.
5. **뺨었을 때** - 뺨 부분을 높이 올린 후 얼음이나 찬수건 등으로 찜질, 가능한 움직이지 않고 병원치료를 받습니다.
6. **골절** - 부목, 압박 붕대로 고정시킨 후 병원으로 옮깁니다.
7. **타박상** - 피하조직의 혈관이 터져 멍이든 상태로 2~3일 정도는 얼음으로, 그 후는 따뜻한 물로 찜질해줍니다.
8. **화상** - 차가운 물에 10분 이상 담근다.
간장, 소주, 된장 등을 화상부위에 바르는 것은 2차 감염을 일으킬 수 있으므로 절대 금합니다.
화상 정도가 심하거나 부위가 넓으면 병원을 방문합니다.

2022. 7. 5 .

전주해성중학교장(직인 생략)