



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

줄(JUUL)이란?

액상형 전자담배의 한 종류로 미국 중·고등학생 사이에서 선풍적인 인기를 얻고 있는 담배 제품이 국내에 출시되었습니다.

- 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?

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

니코틴이 뇌에 미치는 영향

- 출 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 저하**를 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 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.**
- **치아우식증(충치) 치료를 해주시고, 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, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정이 되도록 합니다.**
- **비만학생은 방학 중 규칙적인 운동과 식사 등으로 체중 관리에 더욱 신경 써 주십시오.**

성교육의 시작은 경계 존중부터~

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

- **신체적, 심리적, 언어적 사적경계**를 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 되어 있습니다.

(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 알레르기의 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. **삐었을 때** - 삐 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)