



★ 5월 보건소식 ★

5월31일은 세계금연의 날

5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 <세계금연의 날>입니다. 많은 청소년들이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배 연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.



☀ 청소년 흡연의 문제점

1. 담배의 일산화탄소 때문에 뇌의 만성 저산소증이 되어 학습능력이 떨어짐
2. 청소년의 흡연 시작은 성인에서의 흡연 시작보다 니코틴중독증에 더 깊이 빠지게 되어 끊기 더 어려워짐
3. 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 더 쉽게 노출됨

☀ 흡연에 관한 질문과 답변

Q. 순한 담배(저니코틴, 저타르)는 건강에 덜 나쁘죠?

A. 혈액 내 니코틴이 일정 수준을 유지하려고 해서 담배를 더 자주 피우게 되고, 폐 속 깊이 들이마시기 때문에 건강에 더 해로울 수 있어요.

Q. 담배는 스트레스를 줄여주나요?

A. 니코틴 성분에 일시적 각성 효과가 나타나는 것은 사실이지만, 이는 스트레스 해소와는 전혀 무관합니다.

Q. 담배를 피우면 살이 빠지나요?

A. 담배를 피우는 동안 혀의 미각은 억눌려있어요. 금연하면 미각이 되살아나기 때문에 일시적으로 체중이 증가하는 것 때문에, 마치 담배가 살을 빼게 해주는 것처럼 느껴집니다.

1,4학년 건강검사 안내

「학교보건법 제7조 및 학교건강검사규칙」에 의거 학생들의 건강보호유지 및 증진을 위한 1,4학년 학생 건강검사를 실시합니다.



- ☀ 검사대상: 1,4학년 학생 전원
- ☀ 검사기간: 5월22일~5월26일(토요일 제외)
- ☀ 검사기관: 전주기독병원
- ☀ 검사방법: 보호자와 학생이 병원에 방문하여 검사
- ☀ 검사비용: 학교예산 지출
- ☀ 주의사항: 4학년 비만학생은 8시간 금식 후 혈액 검사를 해야 합니다.

문진표를 미리 나눠드릴 예정이오니 문진표를 작성해가시면 빠른 검사가 가능합니다.

디지털 피로증후군

디지털 피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다. 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아져 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 거북목증후군이 생기기 쉽습니다.

☀ 디지털 피로증후군 예방법

- 화면과 눈의 거리는 30cm이상 유지
- 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록
- 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식
- 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적게
- 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지
- 어깨,목,팔,손목 등 스트레칭을 자주 하기
- 한 자세로 오래 작업하면 근육이 경직되므로 자세를 자주 바꾸기

약물오남용 예방



학원가 인문의 '시음행사' 알고 보니 마약 음료수

신중유형 발생경보 제5호

서울 학원가 일대에서 고등학생들에게 마약 성분이 담긴 음료수를 건넨 일당 검거 23.4.3

기억력과 집중력 강화에 좋은 음료를 시음하는 행사를 하고 있다며 학생들을 속여 마시게 하고, 부모의 연락처로 **“자녀가 마약을 복용 한 것이 알려지면 좋을 게 없지 않나”**라며 금전을 요구하는 사건이 발생

※ 「마약류 관리에 관한 법률 제58조제1항 제7호」
미성년자에게 마약을 수수·제공한 자는 무기 또는 5년 이상의 징역

타인이 제공하는 내용물이 확인되지 않은 음료수 등은 절대 음용 금지!!

이와 유사한 의심사례 발생 시 곧바로 112에 신고하세요

위와 같은 사례의 피해자는 마약임을 알지 못하고
복용하게 된 경우로 처벌받지 않으니,
피해를 입으신 경우 반드시 112로 신고 부탁드립니다.



또래 성폭력 예방

❁ 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

❁ 또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

❁ 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기

항사 및 미세먼지 대처요령

1



창문을 닫고 장시간 실외활동을 자제한다.

2



외출 후 손, 얼굴을 깨끗이 씻는다.

3



충분한 수분을 섭취한다.

4



외출 시 마스크를 착용한다.

2023년 5월 1일

전주효문초등학교장