



★ 5월 보건소식 ★

세계금연의 날(5월 31일)

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해 <세계 금연의 날>로 지정하였습니다.

《흡연으로 인한 청소년 건강문제》

■ 피부문제

혈관을 수축시켜 산소, 영양분 전달을 방해, 피부의 발적 및 주름 생성을 유발

■ 운동 능력 감소 및 상해 위험성 증가

혈액순환 감소로 숨이 참, 빠른 심장 박동으로 운동 능력이 떨어짐

■ 상처 났을 경우 회복이 늦어짐

단백질 생산 능력에 영향 / 인대 부위 손상시 회복 지연

■ 입냄새

할리토시스라는 특유의 입냄새를 풍겨 불쾌감 유발
흡연자의 옷, 머리, 소지품에서 불쾌한 냄새

※ 담배를 권하는 친구, 함께 옆에서 담배를 피우는 친구는 **절대 진정한 친구가 아닙니다.**

옆에서 못하게 말려주는 친구가 진정한 친구입니다.

■ 흡연에 대한 잘못된 상식

1. 순한 담배나 가느다란 담배는 건강에 덜 해롭다?

흡연자들은 순한 담배를 피움으로써 심리적인 안정감을 얻을지 모르나, 혈액 내 니코틴의 일정한 수준 유지를 위해 담배를 더 자주 피우거나 폐 깊숙이 들이마시기 때문입니다. 담배는 줄지 않고 담배 비용만 늘어나게 되었습니다.

2. 담배는 스트레스를 풀어준다.

담배에 들어 있는 니코틴 등의 성분 때문에 일시적인 각성 효과가 나타나는 것은 사실이지만, 이는 스트레스 해소와는 전혀 무관합니다.

3. 담배를 피우면 살이 빠진다.

담배를 끊으면 일시적으로 몸무게가 증가 ==> 담배를 피우는 동안 억눌려 있던 허의 맛을 보는 돌기의 기분이 되살아나 음식을 훨씬 많이 먹기 때문이며, 담배를 대신할 간식거리를 찾게 되기 때문입니다.

스마트폰 증후군

1. 안구 증후군

시선을 한곳에 집중하면 눈 깜빡이는 횟수가 줄어들기 때문에 안구가 건조해집니다.

스마트폰이나 컴퓨터를 장시간 사용 시 만성 결막염, 각막질환으로 시력이 떨어질 수 있습니다.

2. 거북목 증후군

오랫동안 스마트폰을 내려다보는 사람들의 목이 거북이 목처럼 앞으로 구부러지는 증상을 말합니다.

이러한 자세가 지속적으로 노출되면서 목 부위와 등 쪽에 많은 부담이 되어 만성 통증을 느낄 수 있습니다.



정상



거북목

3. 손목터널 증후군

반복되는 손목사용으로 손목인대가 두꺼워져 신경을 누르면서 발생하며 손이 저리거나 마비증상이 나타나는 증상입니다.



감각저하



통증



4. 팔콘브레인

디지털 기기에 몰두하면서 팔콘처럼 곧바로 튀어 오르는 것처럼 즉각적인 현상에만 반응할 뿐 다른 사람의 감정 또는 느리고 무던하게 변화하는 현실에는 무감각하게 되는 것을 말합니다

스마트폰 사용 줄이는 요령 5가지

1. 집에 스마트폰

두는 곳을 정해둬요
가급적 자신의 방과 멀리 떨어져 있고, 부모님이 볼 수 있는 장소가 좋습니다.



2. 스마트폰 보는 시간을 정해둬요

'1시간 동안 속제를 다 하기 전까지는 절대 스마트폰을 보지 않겠다'는 식으로 자기 자신과 약속을 하세요.

3. 손목시계를 준비해요

손목시계가 있다면 시간을 확인하려고 일부러 스마트폰을 볼 일이 없겠지요?

4. 카카오톡 메시지 답장에 집착하지 마세요

친구의 카카오톡 메시지를 바로 확인하고, 답장을 보내줘야 한다는 생각을 버리세요.

5. 다른 건강한 취미를 찾아봐요

밖에서 몸을 움직이는 스포츠 혹은 악기 연주와 같이 폭 빠질 수 있는 취미를 찾으면 스마트폰을 하고 싶다는 생각이 줄어들 거예요.

잘못 알기 쉬운 약물 상식 5가지

- 학부모와 함께하는 약물오남용예방교육 -

1. 병이 낫는 것은 전적으로 약 때문이다? (X)

결국 병을 이겨내는 것은 내 몸의 면역기능 때문입니다. 대부분의 약은 단지 이를 도와주는 역할을 합니다.

2. 주사가 먹는 약 보다 효과가 더 좋다? (X)

주사 한방에 펄펄 끓던 열이 씻은 듯이 가라앉으면 “역시 주사가 최고다”라 생각하기 쉬우나 주사는 혈관이나 근육을 통해 바로 혈액 내로 퍼지므로 효과가 즉시 나타나는데 일뿐 효과가 더 좋은 것은 아닙니다.

3. 아기, 어린이의 약이 없으면 어른 약을 줄여서 먹어도 좋다? (X)

어린이는 어른의 축소판이 아닙니다. 어른은 해가 없지만 아기에게는 치명적인 약도 있습니다. 특히 어린이, 노인은 약물 사용에 더 조심해야 합니다.

4. 마이신, 캡슐약, 알약 등은 물 없이 침으로 삼켜도 좋다? (X)

식도에 걸리거나 상처로 고생할 수 있습니다. 충분한 양의 물로 먹는 것이 약효도 더 잘 발휘됩니다.

5. 물대신 우유, 커피, 음료수 등과 약을 먹어도 좋다? (X)

이들에 포함된 성분이 약의 흡수, 작용을 방해할 수 있습니다. 특별한 경우 외에는 모든 약은 물로 먹는 것이 원칙입니다.

초등학생 자녀를 가진 부모의 대화법

감정을 관리해서 말해야 됩니다. 아직 감정을 조절하고 통제하는 전두엽이 미성숙하기 때문에 좋은 롤 모델이 필요합니다. 그러므로 감정을 조절하고 관리하는 부모의 모습을 보여주어야 이를 모방하여 자신의 감정 조절 전략으로 삼게 됩니다. 부모가 화가 잔뜩 난 상태에서 야단치거나 대화하다 보면 감정이 잔뜩 실린 잔소리를 하거나 화풀이를 하게 되므로 충분히 감정을 가라앉힌 후 대화하는 것이 좋습니다.

♥초등학교 고학년 아들과 딸에게 피해야 할 말♥

절대로, ‘언제나’와 같은 말로 야단치지 않아요. 다른 사람과 비교하지 않아요. 자존감을 떨어뜨립니다. 아이가 말하는 도중에 ‘넌 태도가 왜 그러니?’, 등 지적하는 대화하고자 하는 아이의 의욕을 떨어뜨려요.

출처: 박윤정 저 “아들의 뇌”

상황별 성폭력 예방법

- 학부모와 함께하는 성교육 -



아는 사람이라도 이성 사이에는 집에서 단둘이 있지 않도록 한다.



엘리베이터를 탈 때 이상한 사람이 기다리는 것처럼 여겨지면 타지 않는다.



외지거나 인적이 드문곳 어두운 골목길로 다니지 않는다.



도움이 필요할 때는 “불이야!”라고 외치거나 호루라기를 분다.(호신용품 준비)



친척이나 친한 사람이라도 몸을 만지면 “싫어요!”라고 말하고 부모님께 말씀드린다.



지하철, 버스에서 누군가 몸을 만지면 주변에 도움을 요청하거나 빨리 피한다.



남의 차에는 절대로 타지 않는다.



성폭력의 피해시 숨기지 말고 부모, 교사, 경찰서 등에 알리고 도움을 청한다.

2024. 5. 1.

전주효문초등학교