



즐거운 배움으로 꿈을 키우는 행복 학교

5월 보건소식

담당: 보건

튼튼하고
서로 도우며
깊이 생각하자

교무실: 855 - 2135

전자담배의 오해와 진실

5.31일 세계금연의 날을 맞이하여 청소년들의 건강을 위협하는 전자담배에 대한 오해와 진실을 함께 살펴봅시다.

전자담배, 금연에 도움 된다?

① 전자담배는 1회 흡연 시 연초담배와 다르게 니코틴 흡수량을 가능하기 어렵습니다.



② 전자담배와 연초담배를 이종으로 사용하는 경우 니코틴 중독을 악화시킬 수 있습니다.



전자담배와 연초담배 이종 사용자
전자담배만 사용자

전자담배, 간접흡연의 위험이 없다?

일반담배에서 배출되는 유해성분이 전자담배에서도 검출된다고 보고되었습니다.



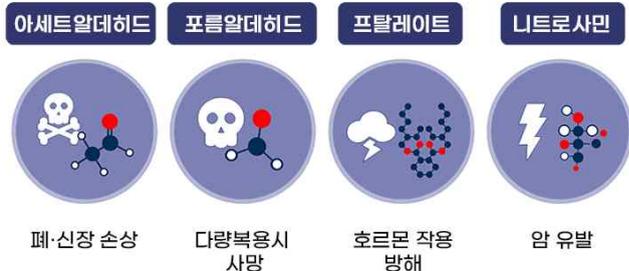
전자담배, 일반 담배보다 덜 해롭다?

① 기존 담배에 비해 유해성분이 덜 검출되었다고 주장하지만 인체에 덜 해롭다는 근거는 없습니다.

미국 정부는 액상형 전자담배의 사용을 자제할 것을 권고



② 전자담배는 발암물질, 독성화학물질을 포함하며 연초담배에 없는 유해성분도 검출되었습니다.



전자담배, 금연구역에서 피울 수 있다?

전자담배도 담배로 규정되어 공중이용시설이나 금연구역에서 흡연시 과태료가 부과됩니다.

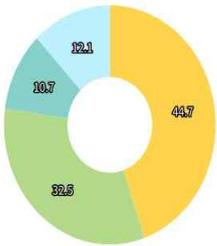


전자담배는
금연 보조가 아닌,
담배입니다.

디지털 성범죄 알아보기

청소년이 겪은 성범죄 피해 장소 1위는 온라인!

● 온라인 ● 학교 ● 동네 ● 기타



청소년들이 성범죄 피해를 겪은 장소 1위는 **온라인**으로 **44.7%**를 차지했어요
그렇기 때문에
디지털 성범죄를 더욱 조심해야 해요

디지털 성범죄란?

카메라 등 디지털 기기를 이용하여 상대방의 동의 없이 상대의 신체를 촬영하거나, 촬영물을 동의 없이 유포, 복제, 합성, 유포협박, 저장 및 전시하는 행위를 포괄하며

디지털 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 모두 의미

온라인 그루밍 온라인에서 접근하여 성적 목적의 행위를 유인하거나 권유(길들이기)하는 성착취 행위

사진 합성 이미 공개된 연예의 사진, 지인의 사진 등을 이용해 성적 이미지를 합성하는 행위

불안 피해 촬영물을 이용한 디지털 성범죄에서 피해자가 촬영부터 유포까지 모든 단계에서 불안과 공포를 느끼는 것

디지털 성범죄 예방을 하려면?



- 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- 이유 없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기
- 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- 성별이나 나이가 드러나지 않는 아이디 사용하기
- SNS 등의 계정 비밀번호 자주 변경하기
- 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니, 경찰관 사칭에 주의하기
- 조건만남·성매매의 위험성이 있는 앱 주의하기

일본뇌염, 말라리아 주의

질병관리청

정통 이달의 건강소식 모기 매개 감염병

말라리아의 주요 증상은 무엇인가요?

- 초기에는 오한, 발열, 발한 등이 나타나고, 48시간 주기로 반복됩니다.
- 잠복기는 일반적으로 7~30일이지만, 수년 후에 증상이 나타날 수도 있습니다.

오한

발열

발한

두통

설사

구토

질병관리청

모기매개 감염병 예방수칙

- 01 외출 시 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기
- 02 모기에 물리지 않도록 기피제 사용하기
- 03 캠핑이나 야외에서 취침 시 모기장 사용하기
- 04 집 주변 고여있는 물 없애기

[모기매개 감염병 예방수칙]

몸의 면역력 키우는 방법

🌿 틈나는 대로 햇볕 쬐며 걷기

- 비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 다양한 질환에 취약해집니다.

🌿 규칙적으로 운동하기

- 면역세포의 활동이 활발해지고, 전신으로 혈액순환이 원활해져서 혈액을 통해 면역세포가 전신 구석구석에서 일을 하게 됩니다.

🌿 비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기

🌿 슬플 때면, 눈물 참지 말기

- 슬플 때 스트레스호르몬이 다량 분비되는데, 눈물을 참으면 제대로 스트레스가 해소되지 못합니다. 슬플 땐 평평 눈물을 쏟으며 길게 우는 게 도움이 됩니다.

🌿 충분한 숙면 취하기

- 잠이 부족하면 면역력이 떨어집니다. 밤에 잠을 제대로 못 잤다면 낮에라도 잠시 눈을 붙이는 것이 면역력 향상에 도움이 됩니다.