



배움이 즐겁고 행복한 삶을 가꾸며 어울림을 실천하는 보성교육

5 월 건 강 소 식

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-4567 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4583

온라인 학생건강상담 게시판 활용 안내



참여 방법

QR코드



상담 게시판 바로가기

상담글 작성

학생건강증진교육센터 홈페이지 일반인 로그인 후 상담 내용 작성

답변 내용 확인

답변이 완료되면 저장된 번호로 알림 문자 발송



전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터

5월 31일, 세계 금연의 날

5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 “세계금연의날”입니다. 청소년기에는 호기심에 담배를 피우거나, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다.

● 흡연이 청소년에게 미치는 영향

- 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아집니다.
- 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하될 수 있습니다.
- 청소년은 세포나 조직이 충분히 성숙하지 않았기 때문에 흡연으로 인한 암이 발생할 경우 성인보다 더 큰 손상을 입습니다.
- 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼칠 수 있습니다.

● 금연의 이로운

금연은 즉시 건강 상태를 호전시키고, 수년 후부터는 흡연에 따른 합병증도 감소합니다. 금연 후 20분이면 혈압과 맥박이 낮아지고, 12시간 후에는 혈중 산소량이 정상 수준으로 상승하며 일산화탄소량이 정상 수준으로 감소합니다. 또한, 금연 후 1년이면 심근경색 발생 위험이 흡연자보다 절반 가까이 감소합니다.



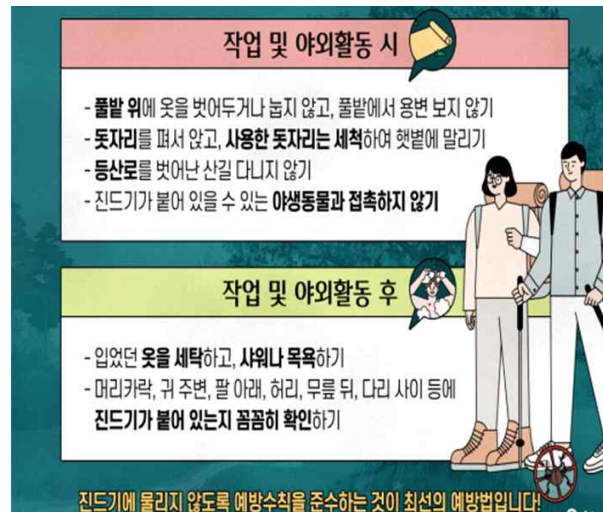
“ 나와 가족 모두의 건강을 위해 지금 바로 금연 시작하세요!”

사이버 성폭력 예방 (출처: 경찰청)



진드기 매개 감염병 예방수칙

야외 활동 시 진드기에 물리지 않도록 주의하세요!



유해약물 오남용 예방 교육안내

☑ **카페인이란?** 쓴 맛이 있는 무색의 고체, 커피의 열매나 잎, 카카오의 차 따위의 잎에 들어있습니다.

중추신경계를 자극하여 피로를 줄이고 집중력을 높이는 효과가 있습니다.

☑ **카페인 들어있는 식품**

식품명	제공량	카페인 함유량	식품명	제공량	카페인 함유량
초콜릿	100g	18mg	믹스커피	12mg	56mg
녹차	티백 1개	22mg	에너지음료	250ml	80mg
콜라	250ml	27mg	커피음료	250ml	103mg
커피우유	200ml	47mg	전문점커피	400ml	132mg

☑ **카페인니증이란?** 카페인에 **내성**이 생기고, **정신적 의존**을 하고 있는 상태

☑ **카페인 금단현상?** 집중력 감소, 두통, 감기와 비슷한 증상, 수면장애, 짜증남 등

☑ **카페인**이 청소년에게 **위험한** 이유는?

고용량 카페인(400mg이상: 커피 약4잔) 섭취 시 불면, 신경과민, 메스꺼움, 혈압상승, 부정맥 등 부작용이 나타날 수 있습니다. 또한 카페인 위산분비를 촉진하여 위궤양, 위식도 역류질환 등 위장질환을 유발할 수 있고 철분 및 칼슘 흡수를 방해하여 청소년의 성장과 뼈건강에 악영향을 미칩니다.

보성초등학교장