



보성건강소식(11월)

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-4567 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533

따뜻하게 체온을 지켜주세요

일교차가 큰 날씨가 이어지고 있습니다. 이런 시기에 추위를 느끼면 몸이 덜덜 떨리게 됩니다. 왜 그럴까요? 추위를 느끼면 우리 몸은 36.5도의 일정한 체온을 유지하기 위해 체내에서 열을 발생시키기 때문입니다.

이 열의 일부는 체온을 유지하는 데 사용되고, 나머지는 피부 표면을 통해 방출됩니다. 그런데 추운 날씨로 인해 방출되는 열이 많아 체온이 정상보다 떨어지면 우리 몸은 체내에서 더 많은 열을 내려고 합니다. 이를 위해 근육은 짧게 반복적으로 수축·이완하면서 열을 내고 이렇게 근육이 격렬하게 움직이면서 몸이 떨리게 되는 것입니다. 체온이 1도만 떨어져도 병에 걸리기 쉬운 몸이 되고, 체온이 상승하면 신진대사가 활발해져 면역기능도 같이 좋아집니다.

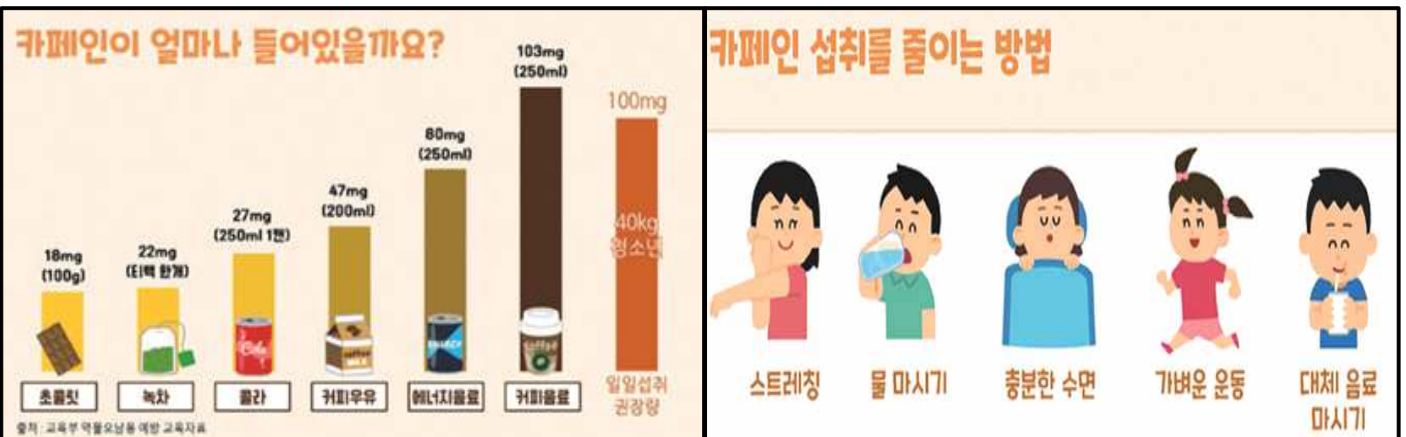


1. 목도리와 모자 등 보온 장비 착용하기
2. 스트레칭이나 마사지를 꾸준히 해서 근육의 유연성을 기르기,
3. 따뜻한 음료 마시기, 햇볕 쬐기 등으로 적정체온을 유지하도록 합니다.

올바른 약 사용하기 7 - 카페인 섭취 줄이기

카페인이란 무엇일까요? 카페인 은 커피콩, 차잎, 과라나 열매 등에 함유되어 쓴맛을 내며, 습관성을 유도하는 물질로서 반복적인 섭취는 내성과 함께 정신적 의존을 유발합니다.

카페인 이 들어간 탄산음료에는 콜라, 사이다뿐만 아니라 탄산이 들어간 에너지 음료도 포함됩니다. 청소년의 경우 고카페인 에너지 음료를 하루에 2캔 이상 섭취하면 카페인 과다 섭취로 인한 부작용을 경험할 수 있습니다. 내가 섭취하는 식품들의 총 함량이 나의 일일 최대 권고량을 넘지 않도록 조절하는 것이 카페인의 부작용을 예방하는데 중요합니다.



■ 카페인 과잉 섭취를 줄이는 건강한 생활습관은 어떤 것이 있을까요?

1. 습관적으로 마시던 커피나 에너지 음료 대신 물을 마셔 보세요. 또는 우유나 과일 주스 등 건강한 대체 음료를 마시는 방법도 있습니다.
 2. 공부 중 잠이 올 때는 스트레칭을 하거나 가벼운 운동을 해보세요. 졸음을 깨우고 다시 집중력을 높이는 데 도움이 됩니다.
 3. 전날 충분한 수면을 취하는 것이 피로 회복에 도움이 됩니다.
- 이외에도 여러분들이 실천할 수 있는 건강한 카페인 줄이기 방법은 어떤 게 있을지 생각해 보세요.

디지털 성범죄

내용출처 : 여성가족부

스마트폰, 태블릿PC, 컴퓨터 등의 디지털 기기와 온라인 공간을 이용해 발생하는 성폭력으로 주로 카메라 등 디지털 기기를 이용해 다른 사람의 신체를 촬영하거나 촬영물을 허락없이 유포, 합성 혹은 유포하겠다고 협박하는 행위 등을 말한다.



디지털 성범죄는
'무서운 사람의 협박'으로 시작될까?

쪽지나 채팅을 통해 서서히 친해지면서,
몸 사진이나 개인정보를 보내달라고
하는 경우가 많아.

SNS에서 만난 친구의 사진,
모두 진짜일까?

프로필 사진을 보고 또래 친구라고 생각했는데 알
고 보니 다른 사람의 사진을 이용하고 성별, 나이
를 속이는 사람들이 많데~

SNS친구가 선물을 보낸다며
집, 학교 주소를 알려달라고 하면 ?

개인정보를 나쁘게 사용하는 사람들이 있기
때문에 함부로 알려줘서는 안돼.

사귀는 사이에서 나의 몸 사진을
보내달라고 부탁하면?

소중한 사이라면 서로가 불편해 하는 행동을
강요하지 않는다는 걸
기억하자.

나, 혹은 내 친구가 디지털 성범죄 피해를
겪고 있다면 어디로 연락해야 할까?

☎1366
☎1388



디지털 성범죄 3가지만 기억하세요!



하나

개인정보를
절대
알려주지 않을거야!

두울

무슨일이 생기면
어른들과 도움기관에 **꼭** 전화할거야!

세엔

내 잘못이 아니야!
나는 괜찮아!



★ 위험에 처한 친구 도와주기

- 친구에게 도움을 요청할 수 있는 사람들, 전문기관들을 알려주세요.
- 친구가 도움을 요청할 수 있도록 격려해 주세요.