



5월 보건 소식

5월 31일 세계 금연의 날

- 학부모와 함께하는 흡연 예방 교육 -

세계보건기구는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해 <세계 금연의 날>로 지정하였습니다.



교육 활동이 이루어지는
학교에서 **금연**을 하는 것은
당연한 것입니다.

■ 학교는 절대 금연구역 (국민건강증법)



- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객을 물론 공휴일 학교 운동자 이용자 모두에게 해당됩니다

청소년기엔 호기심에 담배를 피우거나 부모님이나 어른들의 담배 연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 가정에서 금연하는 분위기가 형성되어야만 담배를 피우지 않는 평생 건강 습관을 형성할 수 있습니다. 우리 아이의 건강을 위해 함께 노력해주세요!

■ 흡연이 청소년에게 미치는 영향

- 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하된다.
- 청소년은 세포나 조직이 충분히 성숙하지 않았기 때문에 암 발병률이 증가하고 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.

■ 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기) : 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동) : 취미 활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연 선언하기

잘못 알기 쉬운 약물 상식 5가지

- 학부모와 함께하는 약물오남용 예방 교육 -

■ 병이 낫는 것은 전적으로 약 때문이다? (×)

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

■ 주사가 먹는 약보다 효과가 더 좋다? (×)

주사 한 방에 펄펄 끓던 열이 씻은 듯이 가라앉으면 “역시 주사가 최고다”라 생각하기 쉬우나 주사는 혈관이나 근육을 통해 바로 혈액 내로 퍼지므로 효과가 즉시 나타나는 것일 뿐 효과가 더 좋은 것은 아닙니다.

■ 아기, 어린이의 약이 없으면 어른 약을 줄여서 먹여도 좋다? (×)

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

■ 마이신, 캡슐약, 알약 등은 물 없이 침을 삼켜도 좋다? (×)

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

■ 물 대신 우유, 커피, 음료수 등과 약을 먹어도 좋다? (×)

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

우리 아이와의 대화법

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

우리 아이에게 피해야 할 말

'절대로', '한 번도', '언제나' 와 같은 말로 야단치지
않아요

다른 사람과 비교하지 않아요. 아이들의 자존감을
떨어뜨려요

아이가 말하는 도중에 '넌 태도가 왜 그러니?'
'똑바로 앉아서 말해' 등의 지적은 부모와 대화하고자
하는 아이들의 의욕을 떨어뜨립니다.

출처:곽윤정 책 "아들의 뇌"

디지털 피로 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 등쪽에 많은 부담이 되어 만성 통증을 느낄 수 있습니다.



정상

거북목

3. 손목터널 증후군

반복되는 손목 사용으로 손목인대가 두꺼워져 신경을 누르면서 발생하며 손이 저리거나 마비 증상이 나타나는 증상입니다.



감각저하

붓음

4. 팝콘브레인

디지털 기기에 몰두하면서 팝콘처럼 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.

자료제공 한국정보화진흥원

핸드폰 속의 디지털 성범죄

디지털 성범죄는 핸드폰, 카메라 등 디지털 기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 촬영하거나 유포, 유포 협박, 저장, 전시 등 정보통신 기술을 매개로 온·오프라인 공간에서 발생하는 성범죄를 의미합니다.

■ 보호자가 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전 수칙

- ① 청소년의 온라인 활동에 관심 가지기
- ② 자신의 개인정보를 온라인에 올리거나, 타인에게 전송하지 않도록 알려주기
- ③ 디지털 성범죄의 위험성 알려주기
- ④ 피해를 당했을 시 잘못이 아님을 알려주기
- ⑤ 곧바로 전문기관에 도움 요청

■ 청소년이 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전 수칙

- ① 나와 타인에 대한 개인정보 전송 금지
- ② 상대방 동의없이 사진 저장,공유,합성 금지
- ③ 타인의 동의 없이 사진, 영상 찍지 않기
- ④ 성 착취물에 관심 가지지 않기(처벌 대상)
- ⑤ 모르는 사람 혹은 채팅으로 알게 된 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알리기

■ 디지털 성범죄 피해 시 도움 요청

- ① 피해 신고: 국번 없이 112(경찰)
- ② 디지털 성범죄피해자 지원센터: 02)735-8994
- ③ 여성긴급전화(지역번호+1366)
- ④ 청소년 상담전화(지역번호+1388)
- ⑤ 카카오톡 채널 '청소년상담1388' 친구 추가 후 채팅창에 메시지 보내기

전라중학교장