



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 著 “아들의 뇌”

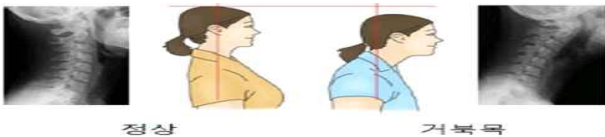
디지털 피로 증후군

1. 안구 증후군

시선을 한곳에 집중하면 눈 깜빡이는 횟수가 줄어
들기 때문에 안구가 건조해집니다. 스마트폰이나
컴퓨터를 장시간 사용 시 만성 결막염, 각막질환으
로 시력이 떨어질 수 있습니다.

2. 거북목 증후군

오랫동안 스마트폰을 내려다보는 사람들의 목이 거
북이 목처럼 앞으로 구부러지는 증상을 말합니다.
이러한 자세가 지속적으로 노출되면서 목 부위와 등
쪽에 많은 부담이 되어 만성 통증을 느낄 수 있습니
다.



3. 손목터널 증후군

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



4. 팝콘브레인

디지털 기기에 몰두하면서 팝콘처럼 곧바로 튀어 오
르는 것처럼 즉각적인 현상에만 반응할 뿐 다른 사람
의 감정 또는 느리고 무던하게 변화하는 현실에는 무
감각하게 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 유
포, 유포 협박, 저장, 전시 등 정보통신 기술을 매개
로 온·오프라인 공간에서 발생하는 성범죄를 의미합
니다.

■ 보호자가 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전 수칙

- ① 청소년의 온라인 활동에 관심 가지기
- ② 자신의 개인정보를 온라인에 올리거나, 타인
에게 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