

4월 보건 소식지

코로나19 예방

코로나 없는 안전한 학교를 위해 아래 수칙들을 꼭 준수하여 주세요!

- 1 등교 전 **자가진단**을 실시한 후 등교중지 대상인 경우 등교하지말고 바로 학교에 알리세요.
- 2 손씻기, 거리두기, 마스크착용, 일상소독, 밀폐, 밀접, 밀집 시설 방문 자제 등의 방역수칙을 철저히 준수해주세요.
- 3 외부인 출입 시 본관 앞의 방문객 출입명부를 작성해주세요.
사생활 유출방지를위하여 휴대전화번호 대신 **개인안심번호**를 작성해주세요.
개인안심번호는 **NAVER, kakao, PASS**의 QR코드 화면에서 발급, 확인 가능합니다.
- 4 37.5도 이상의 발열, 인후통, 기침, 근육통 등의 코로나19 임상증상이 나타날 경우 선별진료소에 방문하여 검사 받아 주세요.

장애인식개선



매년 4월 20일은 장애인의날입니다.

여러분은 우리가 일상에서 흔히 사용하는 단어 중에도 장애인에 대한 차별이 내포된 단어가 있다는것을 알고 계신가요?

장애우 대신 **장애인**의 사용을, 병어리 장갑 대신 **손모아 장갑** 사용을, 정상인(일반인)이 아닌 **비장애인**의 사용을 권장하고 있습니다.

또한 장애인들을 더욱 힘들게 하는 것은 장애인을 대하는 동정적 태도라고 합니다.
비장애인처럼 모든 일에 능숙할순 없지만 비장애인이 할수있는 것을 장애인은 할 수 없을 것이라고 단정짓는 태도는 지양하는 것이 좋겠습니다.

장애인의 날을 맞아 장애인에 대한 올바른 이해 및 올바른 언어 사용 등에 대해 다시 한번 생각해보는 기회를 가지도록 합시다

카페인 섭취

카페인은 커피콩, 차, 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다. 청소년이 즐겨먹는 탄산 음료, 에너지 음료 뿐만 아니라 커피, 의약품, 다이어트 보조식품 등에도 포함되어 있습니다.

카페인 하루 섭취 권고량은 어느 정도 일까요?

청소년의 카페인 하루 권고량은 125mg으로, 청소년이 하루에 커피음료 1개와 에너지 음료 1개만 마셔도 최대 일일 섭취 권고량을 초과하므로 주의가 필요합니다.

그렇다면 고카페인 음료는 청소년의 피로 해소에 도움이 될까요?

고카페인 음료는 일시적으로 잠을 깨우고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습 의욕을 떨어뜨립니다. 더불어 과도한 카페인 섭취는 불면증, 불안감, 심박 수 증가, 메스꺼움, 위산 과다 등을 일으킬 수 있습니다.

또한 에너지음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴듯한 느낌이 들 뿐, 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

청소년의 고카페인 음료 섭취를 줄일 수 있는 방법이 있을까요?

첫째, 졸음이 오거나 목이 마를때는 고카페인 음료 대신 물이나 주스를 마셔주세요.

부득이하게 고카페인 음료를 마실 때에는

카페인 함량을 꼭 확인하고 최대 일일 섭취 권고량 이하로 섭취량을 조절해주세요.

둘째, 고카페인 함유 식품에는 고카페인 함유 문구와 '어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여주시기 바랍니다' 라는 문구 및 총카페인 함유량이 표기되어 있으니 구매 전 꼭 확인해주세요.

