



“미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성”

가정통신문

발송일 2024. 11. 01.

발송처 군산진포중학교

문의전화 462-3206

제 목

2024년 11월 보건소식지



11월 14일

이달의
기념일

세계 당뇨병의 날

매년 11월 14일은 세계 당뇨병의 날(World Diabetes Day)입니다.

혈액 속 포도당은 체장에서 분비되는 '인슐린'에 의해 신체 곳곳에서 사용됩니다.

당뇨병은 혈액 속 포도당이 신체에서 제대로 사용되지 못하여, 혈액 속 포도당이 비정상적으로 증가하고, 소변으로 배출되어 발생합니다.



당뇨병의 유형



1형 당뇨병

인슐린을 만드는 췌장 베타세포가 여러가지 이유로 파괴되어 인슐린이 분비되지 않는 질병입니다.



2형 당뇨병

인슐린이 분비되긴 하지만, 신체에서 제대로 기능하지 않아 혈액속 포도당이 높아지는 질병입니다.



당뇨병의 증상



피곤함, 피로감을 자주 느낍니다.



소변을 자주 봅니다.



식사량이 늘어납니다.



물을 자주 마십니다.

11월 14일

이달의
기념일

세계 당뇨병의 날



1형 당뇨병의 오해와 진실!

Q 1형 당뇨병은 비만이거나 초콜릿 같은 단 음식을 많이 먹어서 생긴다? **X**

아닙니다.

1형 당뇨병은 여러가지 이유로 인슐린을 분비하는 췌장의 베타세포가 파괴되어 발생합니다. 비만이나 나쁜 식습관, 운동 부족 때문에 발병하는 질환이 아니고 자가면역질환과 관련이 있습니다.

Q 1형 당뇨병은 전염되는 질환인가요? **X**

아닙니다.

1형 당뇨병은 전염되는 전염성 질환이 아닙니다.

Q 1형 당뇨병은 소아, 청소년기에만 발생하는 소아당뇨 인가요? **X**

아닙니다.

1형 당뇨병은 소아청소년기에 흔히 발생하지만, 소아청소년 뿐만 아니라 성인을 포함한 전 연령층에서 발생할 수 있습니다. 따라서 1형 당뇨병을 "소아당뇨"라고 부르는 것 또한 잘못된 명칭입니다.



2형 당뇨병, 이렇게 예방해요!



운동을 습관처럼!



달고 자극적인 음식 섭취 자제!



충분한 수면!



정기적인 검진!

대한 당뇨병학회 홈페이지 / 구미차병원 네이버블로그 / 책 '우리는 1형 당뇨를 선택하지 않았습니다. (저자: 김미영)'

감염병
예방

인플루엔자(독감) 예방

날씨가 쌀쌀해지고 일교차가 커지면서 **인플루엔자(독감) 유행이 우려**됩니다.
올해 겨울에는 인플루엔자를 비롯한 **코로나19 등 호흡기 감염병이 동시에 유행** 할 가능성이 있습니다.
인플루엔자(독감)는 예방접종으로 예방이 가능하기에, 유행시기가 오기 전
예방접종 및 개인위생수칙 준수 등 예방에 더욱 신경을 써야 합니다.



? **등교는 가능?**
→ 해열제 없이 해열된 후
24시간까지,
해열제 복용 후 해열된 후
48시간까지 **등교중지**

이름 인플루엔자 바이러스

주증상 고열(38~40℃), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과
두통, 피로감, 근육통, 식욕부진, 코막힘, 구토 등 전신 증상

감염기간 증상시작 1일 전 ~ 5일간 가장 높음 (열이 날 때 전염력이 높음)

전파방법 감염 환자의 호흡기로부터 비말(침방울)로 전파

- 예방수칙**
1. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 **손 씻기**
 2. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
 3. 기침 할 때는 입과 코를 가리고 **기침 예절 지키기**
 4. 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용, 타인과 접촉 피하기
 5. 의심증상이 있는 경우 의료기관에서 **진료 및 검사 받기**
 6. **인플루엔자 예방접종 받기**



2024-2025절기 어린이 인플루엔자 예방접종 지원사업 안내문 보기

SNS, 디지털 성범죄 예방

디지털기기 및 SNS 사용이 증가하면서 온라인 그루밍, 사진 합성 및 유포 등 디지털 성범죄 사례가 증가하고 있습니다. 청소년이 겪은 성범죄 피해 장소 1위가 '온라인(44.7%)'으로 조사되었습니다. 기술이 발전하여 디지털기기가 필수가 된 지금, 조금 더 안전하고 유용하게 사용하도록 노력해야 합니다.

? 디지털 성범죄란?

카메라 등 디지털 기기를 이용하여 상대방의 동의 없이 상대의 신체를 촬영하거나, 촬영물을 동의 없이 유포, 복제, 합성, 유포협박, 저장 및 전시하는 행위를 포괄하며 **디지털 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 모두 의미합니다.**

온라인 그루밍 온라인에서 접근, 성적 목적의 행위를 유인하거나 권유(길들이기)하는 성착취 행위

사진 합성 이미 공개된 연예인 사진, 지인의 사진 등을 이용해 성적 이미지를 합성하는 행위

불안 피해 촬영물을 이용한 디지털 성범죄에서 피해자가 촬영부터 유포까지 모든 단계에서 불안과 공포를 느끼는 것

? 디지털 성범죄 신고는?

신고는

사이버 경찰청 112
방송통신심의위원회 1377

상담 및 지원은

여성긴급전화 1366
디지털성범죄피해자지원센터 02-735-8994
한국성폭력상담소 02-338-5801
한국사이버성폭력대응센터 02-817-7959



예방교육통합관리(여성가족부) "꼭 알아야 할 디지털 성범죄 예방교육(초등학생용)"

SNS, 디지털 성범죄 예방



SNS에 올린 학교생활 사진, 정보 등의 게시물로 개인정보를 알아내거나 짐작할 수 있어요. 알아낸 개인정보를 디지털 성범죄에 악용하려는 사람들도 있으니 유의해야 해요.



"나 너 마음에 드는데..." 모르는 사람의 메시지, 채팅은 정신을 바짝!!

디지털 성범죄는 친절하고 달콤한 말로 시작되는 경우가 대부분! 친해지고, 선물도 주고 받으며 믿음을 쌓은 후 개인정보나 사진을 요구하는 경우가 많아요.



SNS를 통해 만난 친구가 알고보니 다른사람?



SNS를 통해 만난 친구가 개인정보를 묻거나, 몸/얼굴 사진을 보내며 놀자고 할 때 나와 같은 성별(언니, 형)이라고 안심하고 사진을 보내주면 안돼요. 해킹된 계정이거나, 다른 사람의 사진을 자기인 것처럼 꾸민 것일 수도 있어요.

무심코 '다운로드' 하지 말 것!

내 일 아니니까... '침묵' 하지 말 것!



친구가 올린 불법 촬영 사진과 영상은 절대 다운로드 하지 마세요. 무심코 한 클릭으로 처벌받을 수 있어요.

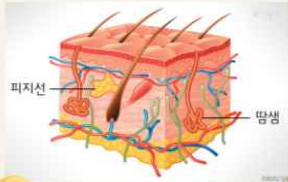
단독방에서 디지털 성범죄로 의심되는 행동을 본다면 "이건 처벌받을 수 있는 범죄"라고 알려주세요.



한국여성인권진흥원 홈페이지 카드뉴스 "디지털 성범죄 예방하는 슬기로울 학교생활(청소년용)"

피부건조증 예방

건조하고 쌀쌀해진 날씨에 우리 몸 여기저기가 가렵다고 느낀 적이 있나요?
습도가 낮은 가을과 겨울엔 가려움을 유발하는 **피부건조증**이 쉽게 생깁니다.
피부가 건조해지면 **피부 표면이 거칠어지고** 각질이 심해질 뿐 아니라 **피부 손상 및 가려움**이 발생합니다.
몸이 가렵다고해서 계속 긁게되면 피부 손상이 더욱 심해지니 주의해야 합니다.



? 피부건조증?

날씨가 서늘해지면 땀샘에서 분비되는 **땀이 줄고**,
피부에 있는 기름샘인 **피지선이 위축**됩니다.
피지선이 위축되면, 지방막으로 피부를 촉촉하게 유지하던
피지가 줄어들게 되어 **피부가 건조**해집니다.

피부건조증 예방법

1. 미지근한 물로 샤워하기

: 뜨거운 물로 샤워를 하게 되면 피부온도가 올라가 쉽게 건조해질 수 있어요.

2. 보습제 바르기

: 샤워 및 세안 후 곧바로(3분 이내) 보습제를 발라주면 피부의 수분이 잘 유지될 수 있어요.

3. 수분섭취 하기

: 환절기에는 공기가 건조해 평소보다 더 많은 물을 마셔주는 것이 좋아요.

4. 히터바람 피하기

: 따뜻한 히터 바람은 피부 속 수분을 뺏어가기 때문에 건조한 피부에 치명적이에요.
가급적 실내에서는 히터바람을 직접적으로 맞을 수 있는 자리는 피하는 것이 좋아요.



동아시아뉴스 "카드뉴스" 굿은면 굿은수록 더 가려움 이유" / 이태일리 "카드뉴스" 환절기 피부관리, 이것만은 하지 마세요."

약물 오남용 예방

약물 오남용(마약류) 예방교육

아플 때 주로 사용하는 약물, 어떻게 사용하는지에 따라
'약'이 될수도 '독'이 될수도 있다는 사실 알고 계셨나요??
질병을 치료하고 증상을 호전시키며 우리의 건강을 지켜주는 약물을 잘못 사용하거나
반복해서 사용한다면 우리의 건강에 해를 끼칠 수 있어 주의하여야 합니다.

의료 목적으로 사용하는 항정신성의약품

왜 마약류로 분류할까요?

- ✓ 항정신성의약품은 의사의 처방에 따르지 않고 임의로 오용·남용하는 경우 중추신경계에 작용하여 인체에 심각한 위해를 끼칠 수 있습니다.
- ✓ 따라서 의료 목적으로 사용하는 항정신성의약품도 마약류로 지정하여 관리를 강화하고 있습니다.

마약류의 종류

1 마약



양귀비, 아편, 코카인, 모르핀, 헤로인, 펜타닐 등

2 대마



대마초와 대마초에서 얻은 수지, 오일 등을 모두 포함

3 항정신성의약품



종류가 가장 많으며, 의료 목적으로 사용하는 의약품도 다수 포함

의료 목적으로 사용하는 항정신성의약품에는

어떤 것이 있을까요?

1 잠 오는 약으로 불리는 '수면제'

- : 졸피뎀(zolpidem), 트리아졸람(triazolam) 등
- : 성인 불면증 단기치료에만 사용할 수 있습니다.
- : 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.



2 살 빼는 약으로 불리는 '식욕억제제'

- : 펜터민(phentermine), 펜디메트라진(phendimetrazine) 등
- : 16세 이하 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.



3 공부 잘하는 약으로 잘못 알려진 'ADHD 치료제'

- : 메틸페니데이트(methylphenidate) 등
- : ADHD 진단을 받지 않은 사람은 복용해도 효과가 없습니다.



4 붙이는 파스처럼 보이지만 마약류인 '펜타닐패치'

- : 펜타닐패치(Fentanyl)
- : 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방할 수 있습니다.
- : 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.



※ 출처: 마약으로부터 자녀를 지키주세요! 식물 마약물안전센터(2023)

약물 오남용(마약류) 예방교육



→ 호기심으로도
사용하면 안돼요!

항정신성의약품,

이것만은 꼭 알아주세요



✓ 항정신성의약품은 의료기관에서 반드시 의사의 처방을 받고, 처방대로 복용해야 하며, 처방받은 본인에 한하여 사용해야 합니다.

✓ 항정신성의약품은 다른 의약품에 비해 중독의 우려가 크므로, 용도 이외의 사용은 절대로 하지 않아야 합니다.

의료 목적으로 사용하는 항정신성의약품의 정확한 사용

중독의 위험을 피할 수 있는 방법입니다

✓ 자녀들이 마약류로 인한 피해를 입지 않도록 가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

상담 및 교육기관



한국마약퇴치본부

: 1899-0893

· 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능

· 의료기관 치료 연계



입원, 외래 치료 및 상담기관



지역사회 내 치료보호기관

중독간담회지원센터



학생 마약류 예방 교육자료



학생건강정보센터

: <https://schoolhealth.kr>

※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.

※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.



올바르게 사용하여야
'약'이 될 수 있습니다.

교육부·한국교육원·경보훈련·마약류 예방교육 카드뉴스 제 2호

11월호



왜 귀지를 손이나 면봉으로 파면 안될까?



귀지는 귀지샘, 기름샘, 피부각질을 모아 만들어집니다.



귀지가 있어야 먼지와 세균이 못 들어가게 막을 수 있어요.

귀지가 귀에 들어온 먼지와 세균을 죽이는 역할을 하기 때문이죠!



또, 귀를 파게 되면 약한 귓 속 피부에 상처가 나고 염증이

생길 수 있기 때문에 귀를 파면 안돼요!

귀지는 억지로 파지 않아도 천천히 귀 밖으로 나온답니다.



11월의 약속 하나!

더 많은 내용이 궁금하다면? (유튜브 호기심까지 '귀를 지키는 귀지') ▶



샤워나 목욕하고나서 로션 바르기



2024. 11. 1.

군산진포중학교장(직인생략)