

함께 하는 건강한 생활

친구사이라도... 함께 지켜가요!!

● 성희롱이란?

☞ 신체적, 언어적, 시각적 성희롱으로 나눌 수 있습니다. 신체적으로 상대방을 괴롭히거나 만지는 행동, 그리고 상대방의 몸에 대해 놀리는 등 수치심을 주거나, 다른 사람에게 음란물 등 성적으로 불쾌감을 주는 영상, 사진 등을 보여주는 것 모두 성희롱에 해당될 수 있습니다.

● <성인권 행동지침> 약속해요!



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

※ 여성가족부 홈페이지(www.mogef.go.kr) ○ 정책가이드 ○ 성희롱예방 ○ 교육참고자료 ○ 간행물
○ 청소년 성희롱·성폭력 예방교육 영상활동 지침서 ○ 다운로드

비만?!.. 알아보기

▶ 비만이란?

음식물을 너무 많이 먹거나 운동량이 부족해서 폭은 질병으로 우리 몸에 필요 이상의 지방이 쌓이는 것을 말합니다.

▶ 비만의 잘못된 식습관

- 고기요리는 좋아하고 채소를 잘 먹지 않아요.
- 과식을 하는 경우가 종종 있어요.
- 먹을 때는 빨리 먹어요. - 밤에 간식을 자주 먹어요.
- 식사를 규칙적으로 하지 않아요.
- 청량음료와 달거나 기름진 음식을 좋아해요.

▶ 비만의 문제점

- 몸이 둔해지고 활동이 재빠르지 못해요.
- 성인 비만이 될 확률이 80%예요.
- 여러 질병에 걸리기 쉬워요 - 오래 못살아요.

▶ 날씬이 되는 방법 함께 알아보아요!

1. 올바른 식습관을 가져요.

- 하루 3회 규칙적으로 식사하고 충분히 씹어 먹어요.
- 음식은 골고루, 싱겁게 먹어요.
- 채소와 과일을 즐겨먹어요.
- 간식으로 단것, 기름진 것은 피해요.
- 패스트푸드와 인스턴트 음식은 적게 먹어요.

<제 2016-37호>

퍼낸이 : 호남제일고등학교장

엮은곳 : 보건실

퍼낸월 : 2016년 9월(가을호)

2. 즐거운 마음으로 열심히 운동해요.

- 일주일에 3번 이상 30분정도 적당한 운동을 해요.
- 생활속에서 많이 움직이고, 4층 이하의 계단은 걸어요.

3. 올바른 생활습관을 가져요.

- 가까운 거리는 걸어서 다녀요.
- TV, 비디오를 보면서 음식을 먹지 않아요.
- 저녁 식사 후에는 간식을 먹지 않아요.
- 음식은 눈에 보이지 않는 곳에 두어요.
- 식사 후 곧바로 양치질을 해요.

아토피피부염 예방수칙

1. 보습 및 피부관리를 철저히 해야 합니다.

- 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
- 비누목욕은 2-3일에 한번, 때를 밀면 안 됩니다.
- 보습제는 하루에 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내
- 순면소재의 옷을 입어야 합니다.
- 손발톱을 짧게 깎도록 합니다.

2. 스트레스를 잘 관리해야 합니다.

3. 적절한 실내온도와 습도를 유지해야 합니다.

4. 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다. 출처: 서울특별시 아토피, 천식교육정보센터

흡연욕구 이길 수 있어요!!

■ 흡연욕구에 대처하는 5D 전략 ■

Delay (참기) :시계를 보며 1분동안 참는다.

Deep breathing (심호흡) :심호흡을 천천히 10회 한다

Drink water (물 마시기) :물을 1-2컵 마신다

Do something else (취미활동) :취미활동을 한다

Declare (선언) :스스로에게 금연을 선언한다.

잘못 알기 쉬운 약물상식 7가지

1. 병이 낫는 것은 전적으로 약 때문이다? (x)

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

2. 주사가 먹는 약 보다 효과가 더 좋다? (x)

: 주사 한방에 끊던 열이 씻은 듯이 가라앉으면 "역시 주사가 최고다" 라고 생각하기 쉬우나 주사는 혈관이나 근육을 통해 바로 혈액내로 퍼지므로 효과가 즉시 나타나는 것 일뿐 효과가 더 좋은 것은 아닙니다.

3. 아가 어린이의 약이 없으면 어른 약을 줄여서 먹어도 좋다? (x)

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

4. 마이신, 캡슐약, 알약 등은 물 없이 침으로 삼켜도 좋다? (x)

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

5. 물대신 우유, 커피, 음료수 등과 약을 먹어도 좋다? (x)

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

6. 삼키기 힘들면 모든 알약은 씹거나 가루 내어 먹어도 좋다? (x)

: 위를 지나 장에 도착할 때까지 견디도록 표면을 특수 처리한 약도 있습니다. 가루 내면 약효를 제대로 발휘 못하는 것은 당연한 일이기 때문입니다.

7. 각성제를 먹고 밤새워 공부하면 학습효과가 높아진다? (x)

: 잠 안 오는 약은 100%카페인으로 만든 약입니다. 당시는 이해가 잘되고 기억력이 높아지는 듯 느껴지지만 학습효과는 떨어집니다.

술에 대해 알아보기

1. 술의 정체 알아볼까요?

중추신경 억제약물로 알코올을 1%이상 함유한 음료이고 독성물질을 함유하여 중독성이 강한 습관성 약물이다.

2. 알코올 중독이란 ?

지나친 음주로 개인의 건강과 사회적·직업적 기능에 장애가 있음에도 계속 음주를 하며 내성 및 의존성이 생긴 상태를 말한다.

3. 술이 인체에 미치는 영향

신체기관	질 병 발 생
소화기계	구강암, 식도암, 위염, 위궤양, 영양결핍, 피로, 지방간, 알코올성 간염, 간경변, 췌장염
호흡, 순환기계	호흡곤란, 심근경색, 고혈압, 부정맥
중추신경계	뇌세포 손상, 방향감각상실, 기억장애, 성격장애, 지능저하, 알코올 중독, 알코올성 치매.
근육, 말초신경계	근육경련, 말초신경염
생식기계	남성 수정능력 저하, 성기능 장애 및 성욕 감소, 여성 월경불순, 수태능력 저하
기타	우울증, 기형아 출산, 산만한 아이 출생

4. 알콜 중독 재발방지 생활수칙

- * 매일 일기를 쓴다.
- * 매일 잠깐이라도 명상의 시간을 갖는다.
- * 매일 한 두가지의 목표를 세워서 생활한다.
- * 재발 경고 증상을 알아둔다.
- * 재발시에 도와줄 수 있는 사람을 미리 정해둔다. (배우자, 가족, 치료자, 친구, 종교인 등)
- * 재발증상 시에 취할 행동수칙을 만들어 놓는다.

양성평등 교육 코너

▶ 양성평등이란?

남자와 여자의 신체적인 차이를 인정하며, 인격적으로 평등하게 존중하는 것을 말합니다. 우리가 생각하는 '남자는 이렇어야 한다.' '여자는 이렇 것이다.' 하는 특성들은 태어날 때부터 정해진 것이 아니라 **살아가면서 얻어지는 것**들입니다. 그러므로 남자이기 때문에 못하는 일과 여자이기 때문에 못하는 일이 있어서는 안 되겠지요?...여러분의 양성평등 감수성은 어떤지 함께 생각해 봅시다~!

■ **추석 등 명절을 함께 준비하는 모습**을 보이는 것은 가정에서의 부모의 역할이 자녀의 역할모델이 됨으로 서로 인격적으로 존중하는 모습이 생활화 되면 자녀가 장차 결혼 후에 양성평등적인 부부관계가 형성될 수 있습니다.

■ **남녀가 평등하다는 가치에 기초를 두고 상대 이성을 배려할 수 있도록** 지도하되 자녀교육에 부모가 공동 참여하여 평등한 시민으로 성장할 수 있도록 지도하여 주십시오.

■ **아들과 딸이 태어난 생물학적 성으로 인한 사회적 제약**을 최소화해야 합니다. 자녀들이 남녀에 따라서가 아니라 개인의 능력과 판단에 따라 행동할 수 있도록 교육해야 합니다.

- **부부간에 서로 존중하는 모습**을 자녀 앞에서 자연스럽게 표현하도록 하십시오. 가정의 일상생활에서 아들과 딸, 즉 남자와 여자에 대한 고정관념을 타파하여 자녀가 개성을 발휘하여 훌륭한 국가의 재원으로 성장할 수 있도록 지도하여 주십시오.



성폭력 함께 예방하기

최근에도 성폭력 사건이 계속해서 발생하고 있어 사회적으로 큰 우려를 낳고 있습니다. 이러한 문제에 대하여 스스로 자신을 방어하는 방법을 알고, 현명하게 대처해야 하겠습니다. 또한 이러한 일이 있을 때 자신을 보호해줄 수 있고 적절한 대책을 마련해 줄 수 있는 부모님이나 선생님께 꼭 말씀드리도록 합시다.

<상황별 성폭력 예방법>

- ① **길을 묻거나, 모르는 어른이 도와달라고 하며 유인하는 경우**
 - 그 자리를 피한다.
 - "제가 지금 바빠서요."
 - "저 어제 이사 와서 잘 몰라요."
 - "어른께 여쭙어 보세요."
- ② **차에 태워준다고 하면서 접근하는 경우**
 - 차에 가까이 가지 않는다.
 - 못 들은 척 가던 길을 간다.
 - 주변사람에게 도움을 요청한다.
 - "다이어트 중이라 걸어가야 해요."
- ③ **이성교제나 교우관계에서 사랑을 이유로 성을 요구하는 경우**
 - 그 자리를 모면하고, 그런 상황을 만들지 않는다.
 - "우리는 아직 학생이야."
 - "난 소중한 몸이야."
 - "진짜 사랑은 지켜주는 거야."
- ④ **학원, 지하철, 버스 등에서 은근히 만지는 경우**
 - 강하고 단호하게 말한다.
 - "만지지 마세요." "비켜주세요."
 - "싫어요." "손 치워주세요."
 - "부모님께 말씀드리겠어요."

콜레라 및 수인성질환 예방하기

정의	콜레라는 콜레라균(Vibrio cholerae)의 감염으로 급성 설사가 유발되어 중증의 탈수가 빠르게 진행되며, 이로 인해 사망에 이를 수도 있는 질환
원인	<ul style="list-style-type: none"> □ 콜레라균에 오염된 어패류 등 식품이나 오염된 지하수와 같은 음용수 섭취 □ 날것이나 덜 익은 해산물이 감염원이 되는 경우도 있음
잠복기	일반적으로 2 ~ 3일
증상	<ul style="list-style-type: none"> □ 갑작스럽게 나타나는 통증 없는 쌀뜨물 같은 심한 설사 □ 종종 구토를 동반한 탈수와 저혈량성 쇼크가 나타남 □ 복통 및 발열은 거의 없음. 무증상 감염이 많음
주의	□ 지사제는 오히려 위험할 수 있음

<콜레라 등 식품 및 수인성 질환 예방수칙>

- 물과 음식물은 철저히 끓이거나 익혀서 섭취한다. (생선과 조개는 반드시 익힌 후 섭취)
- 어패류와 다른 식재료들 간의 칼과 도마를 구분하여 사용한다.
- 음식을 취급하기 전, 화장실 사용 후 반드시 30초 이상 손 씻기를 한다.