

상관중학교 12월 보건소식지

12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다.
날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다.

춥더라도 건강을 위해서
수시로 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요.

실내환기, 습도조절,
적절한 신체 활동으로 코로나19를 이겨내는
건강한 겨울나시기 바랍니다.

청소년 약물 중독

이렇게 위험하다고?

우리가 약을 복용할 때 가장 중요한 것은
올바른 복용법을 지키는 것입니다.

하지만, 약의 복용법을 제대로 생각하지 않거나
스트레스, 심리적 안정감 부족 등으로
약물 중독에 시달리는 사람들이 많습니다.

최근 5년간 약물 중독으로 치료받은 환자의 수는
7만 7천여명

약물 중독은 마약류에만 해당하는 것이 아닙니다.
수면제, 진통제, 변비약, 식욕억제제 등 쉽게 접하는
의약품도 오남용 하는 경우에도 발생할 수 있습니다.

'청소년 약물 중독'의 경우 더욱 치명적입니다.
15세 이전 약물을 시작한다면 만성 중독으로 커질 확률
이 높습니다.

한창 성장해야 할 시기에 약물 중독을 겪는다면
학습능력이 크게 저하되고 정신적, 신체적,
사회적 발달에 타격을 입을 수 있습니다.

반드시 지켜요 약속!

- 약을 자가 처방하여 구입하지 않습니다.
- 약의 유효기간 및 설명서를 숙지하고,
설명서를 약과 함께 보관합니다.
- 약을 복용한 후 이상이 있다면 즉시 의사나 약사와 상담
합니다.
- 약을 장기적, 다량으로 복용 시
반드시 의사나 약사의 지시에 따릅니다.
- 약물 중독이 의심될 때에는 먹는 약의 종류, 복용량, 복
용 기간을

건강한 체중 관리

체중관리 자주하는 질문

1. 살이 키로 간다?

사춘기에 들어서면 정상적으로 체지방이 증가하여
약간 살이 찌고 곧이어 키가 급 성장하는 상황을 보고
이야기 하는 것 같습니다.

청소년 비만의 약 50~80%정도는 성인 비만으로 이어지기
때문에 일찍 비만을 치료하거나 예방하여야 합니다.

3. 물만 먹어도 살이찌는 걸까요?

물은 열량이 없기 때문에 물만 마셔서는 살이 찌지 않습니다.
물만 먹어도 살이 찐다고 하는 경우, 음식이나 간식의 섭취량이
많고 운동량이 적은 경우가 대부분입니다.

4. 어릴때 식이요법을 하면 키가 안큰다?

청소년 비만학생이 성장하는데 필요한 영양소와 칼로리는
섭취를 하되, 과도하게 섭취되는 칼로리를 제한하는 겁니다.

비만을 해소하지 않으면 오히려 사춘기가 빨리 시작되므로
성인의 키는 오히려 작을 수 있습니다.

노로바이러스 예방

노로 바이러스란?

영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고,
전염성이 매우 강한 특징이 있습니다.
크기가 매우 작으며, 항생제로 치료가 되지 않는
바이러스 입니다.

감염경로

노로바이러스에 오염된 음식물, 물 섭취
사람의 분변에 오염된 물이나 식품
감염자의 대변

예방 및 관리

개인위생 관리 철저
지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 사용
음식물은 맨손으로 만지지 않도록 주의
과일, 채소류는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
어패류는 85도 이상, 1분간 가열하여 섭취
손을 충분히 씻고
주변을 철저히 소독



구강 관리 방법

청소년 학생들의 85%가 충치를 갖고 있다고 합니다. 영구치가 나오는 10대 중반부터 건강한 성인을 위해 예방은 필수입니다.



친구들과 놀면서, 공부를 하면서 스트레스도 받고, 간식을 많이 찾게되기 때문에 여러 잇몸질환에 노출되기도 쉽습니다.

때문에, 꾸준한 정기검진을 통해서 건강한 치아를 유지해야 합니다

- ✓ 꼼꼼한 양치질 ! 최소 3분이상 양치질을 하기
- ✓ 잦은 군것질과 불규칙적인 식습관을 줄이기
- ✓ 적절한 충치치료 하기
- ✓ 불소가 들어간 치약을 사용하기
- ✓ 치아 외상 조심하기
- ✓ 치아를 누렇게 만들고 입냄새 유발하는 술과 담배는 No !
- ✓ 정기적인 치과 검진하기



청소년 음주 위험성

세계보건기구(WHO)
알코올은 1급 발암 물질로 지방간, 간암, 뇌 및
혈관 질환에 관련되어 있습니다.
청소년기에 마시는 술은 성인보다 더 해롭다는 사실 !!



적은 양의 술도 성인보다 해롭습니다.

성장기 청소년 음주는 심장, 간 등 주요 장기에 손상을 주며
성장장애를 초래합니다.
또한, 학습능력을 저하시키거나
폭력, 분노 등 문제 행동의 원인이 되기도 합니다.



비행 행동의 '관문' 이 됩니다.

청소년은 술과 함께 담배 등 유해물질에 중독되기 쉬우며,
가출, 폭행, 절도 등 사고 범죄로 이어질 가능성도 있습니다.



알코올 중독의 원인이 됩니다.

어린시절 술에 대해 긍정적 이미지를 갖게 되면
어른이 되었을때 과음이나 폭음할 가능성이 커지고
처음 술을 마신 나이가 어릴수록
알코올 의존자나 남용자가 될 가능성이 높아집니다.



세계 에이즈의 날



12월 1일은 세계 에이즈의 날입니다.



에이즈란?

공식명칭은 후천성 면역결핍 증후군으로 HIV라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병입니다.

이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대항하여 싸울수 없게 만들고 여러가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다.

감염경로?

감염자의 혈액을 수혈받거나 주사기, 바늘을 같이 사용한 경우



감염자와 성관계를 가진 경우

감염된 산모의 수유나 임신을 통하여 아기에게 감염되는 경우



청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다.

성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 질병에 노출되는 위험한 일임을 알아야 합니다.



올바른 마스크 착용

