

10월 보건소식

우리는 ‘금연’을 약속합니다.






10월 1일, 우리학교는 금연캠페인을 펼쳤습니다. 학생들이 직접 만든 피켓을 들고, 어깨띠를 두르고 ‘우리함께 금연하자’고 이야기하였습니다. 가정에서도 온가족이 금연을 실천할 수 있도록 함께 노력해주시기 바랍니다.

● 흡연, 우리 몸에 얼마나 나쁜가요?

- 전 세계 인구 중 600만 명이 해마다 담배에 의한 질병으로 사망합니다.
- 담배연기에는 수천종의 화학물질(비소, 카드뮴, 암모니아, 부탄, 벤젠, 니코틴, 아세트, 청산가스 등)과 약 20여종의 A급 발암물질이 포함되어 있습니다.
- 매 1년간 담배 1갑의 흡연은 타르 1컵을 마시는 것과 같으며, 타르는 잇몸, 기관지 등에 직접 작용하여 세포를 파괴합니다.
- 흡연은 심혈관 질환(비흡연자의 2~3배), 만성 폐쇄성폐질환, 각종 암, 골다공증, 치주질환 등을 유발합니다.
- 흡연자의 고혈압, 고지혈증 등 심뇌혈관 질환 발생률은 비흡연자보다 2배 이상 높습니다.
- 임신 중 흡연은 기형아, 미숙아, 신생아 사망, 아이의 행동 및 정신 장애를 유발합니다.

● 간접흡연... 위험한가요?

흡연자가 마시는 연기보다 주변인이 마시는 연기가 더욱! 해롭습니다. 담배연기의 독성물질은 흡연자가 흡입하는 ‘주류연’보다 담배가 직접 타면서 발생하는 ‘부류연’에 더욱 많이 포함되어 있기 때문입니다(2차흡연).

또한 담배연기를 직접 흡입하지 않아도 흡연을 한 흡연자 주변에 있는 비흡연자에게서도 니코틴 대사산물인 ‘코티닌’이 검출됩니다(3차흡연).

요즈음 흡연자 아버지는 밖에서 흡연을 한 후, 귀가하여 깨끗이 씻고 아이와 함께 시간을 보내는데, 하지만 이런 아이의 모발에서도 ‘코티닌’이 검출됩니다. 즉, 흡연자 아버지가 아무리 조심해도 아이는 니코틴에 노출될 수 밖에 없습니다.



‘금연 물병’을 사용하여 환경을 지킵시다.



금연 캠페인을 실천하면서 상하초등학교 학생 모두 금연 “물병”을 받았습니다. 그동안 교내 정수기를 이용하면서 일회용 물컵이 낭비되었는데 앞으로는 개인 물병을 이용하여 건강도 지키고 환경도 지켜보는 건 어떨까요? 물병을 잘 활용해주세요~

부모님과 함께하는 성폭력 예방교육

1> 도움을 요청해요.

(실제 일어난 범죄의 예.)

- “너 글 쓸 줄 아니? 내가 글을 못 써서 그러는데 우리 집에 가서 편지 답장을 좀 써줄래?”
- “김치통이 무거워 그러니 몇 개만 집까지 나눠 들어 줄래?”
- “차에 무거운 짐을 실어야 하는데 조금만 도와 주겠니?”

- 아이들 교육, 이렇게 해주세요 -

- 아무리 나이가 많은 어른이나 다친 어른이라도 아동보다는 힘이 있기 때문에 아동에게 부탁하지 않습니다. 어떤 사람이 다가와서 아동에게 도와달라고 하면 “저는 아직 어리니 다른 어른들에게 부탁해 주세요.”라고 말하고 얼른 그 자리를 피하라고 알려줍니다. 도움을 청하는 어른을 돕고 싶으면 꼭 부모나 교사의 허락을 받고 도와주어야 한다고 알려주세요.

2> 친절하게 다가와요!

(실제 일어난 범죄의 예.)

- “지금 비 오는데 우산 없니? 우산 빌려 줄테니 같이 가자”
- “아저씨는 외로운 친구들을 도와주는 사람이야”

- 아이들 교육, 이렇게 해주세요 -

- 우선 아동이 오늘 어떤 일이 있었는지, 무슨 말을 들었는지를 모두 말하는 습관을 갖도록 해주세요. 낯선 사람이 기분 좋은 말로 ‘칭찬’과 ‘부탁’을 하면 위험한 것이므로 얼른 그 자리를 피하고 부탁을 거절할 때는 “부모님 허락 없이는 안 돼요”라고 단호하게 말할 수 있도록 가르쳐주세요.

3> 선물을 받았어요

(실제 일어난 범죄의 예.)

- “맛있는 과자 사줄게. 형이랑 같이 갈래?”
- “이 설문지에 응답만 하면 경품권이란 선물 줄게! 이거 가지고 가서 엄마 주면 굉장히 기뻐하시겠지?”
- “이번에 나온 최신 장난감인데 저기 자동차 안에 많이 있어.”

- 아이들 교육, 이렇게 해주세요 -

- 아동이 누군가에게 돈을 받거나 선물 받는 것을 부모는 원치 않는다고 단호하게 말해주세요. 부모에게는 비밀이 있으면 안 된다고 말하고 어떤 일이라도 부모는 아동 편이므로 부모에게 꼭 알려야 한다는 사실도 말해주어야 합니다.

4> 저를 알고 있는 것 같아요.

(실제 일어난 범죄의 예.)

- “너 OO초등학교 6학년이지? 내 동생도 그 학교 6학년인데..”
- “아기 때 봤었는데 아줌마 기억 안 나? 안 그래도 너희 집을 찾고 있었는데 같이 가자”

- 아이들 교육, 이렇게 해주세요 -

- 나를 아는 것처럼 다가와 무언가를 묻거나 함께 어디로 가자는 요청을 받으면 “부모님 허락 없이는 안 돼요.”, “저희 엄마, 아빠한테 직접 연락해보세요.”라고 말하고 얼른 자리를 피하라고 가르쳐주세요.



1. 올해부터 초등학생들도 인플루엔자 예방접종을 무료로 받을 수 있게 되었습니다. 가까운 보건소, 병의원에 문의하신 후 예방접종을 받으시기 바랍니다.
2. 감염병이 의심되는 증상이 있을 경우에는 등교 전에 먼저 병원을 방문하도록 합니다.

2018. 10. 2.

상 하 초 등 학 교 장