

5월 31일은 세계 금연의 날

5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 정한 '세계 금연의 날'입니다. 담배의 해로움을 알리고, 금연의 필요성을 전하기 위해 만들어졌어요.

☑ 왜 흡연은 위험할까요?

담배 한 개비에는 수천 가지 유해 물질이 들어 있고, 그 중 니코틴, 타르, 일산화탄소는 매우 중독성이 강합니다. 청소년기의 흡연은 특히 더 위험한데요, 이유는 아래와 같아요.

- 성장 발달 저해: 키 성장, 폐 기능 발달에 방해
- 두뇌 기능 저하: 집중력·기억력 감소
- 피부·치아 건강 악화: 피부 노화, 입냄새, 치아 변색
- 전자담배도 NO!: 폐 손상, 심장질환 유발 가능성 있음

“딱 한 번은 괜찮겠지?”라는 생각은 위험해요. 담배는 중독성이 강해서 한 번의 경험이 평생 흡연으로 이어질 수 있습니다.

☑ 흡연 권유, 이렇게 거절해요!

- “아니, 난 건강한 게 좋아.”
- “운동선수들도 담배 안 피워!”
- “싫어. 맛있는 건 흡연이 아니라 내 선택이야.”

☑ 건강을 위한 멋진 선택, ‘금연’

흡연을 하지 않겠다는 결심은 자신과 주변을 지키는 용기 있는 행동입니다. 혹시 가족 중 흡연자가 있다면, 건강을 위해 금연을 응원해 드리는 것도 좋아요. 궁금한 점이 있다면 보건실에 언제든지 찾아와 주세요! 우리는 모두, 담배 없는 건강한 학교를 만들어갈 수 있어요!

청소년 성폭력 예방

성폭력은 성적인 말이나 행동으로 상대방에게 불쾌감, 수치심, 두려움을 주는 모든 행위를 말합니다. 상대방이 싫다고 느꼈다면 그것은 명백한 **폭력**입니다.

☑ 이런 행동은 성폭력일 수 있어요!

- 불쾌한 별명이나 외모 평가
- 동의 없이 신체 접촉하거나 장난치기
- 성적인 농담, 음란물 보여주기
- 사적인 사진, 영상 요구하기
- 온라인에서의 성희롱 메시지 전송

→ “장난이었어”라는 말로 정당화 할 수 없습니다.

☑ 성폭력으로부터 나를 지키는 방법

- 불쾌할 땐 “싫어!”, “그만해”라고 말해요.
- 위험한 상황에서는 즉시 벗어나요.
- 믿을 수 있는 어른(부모님, 선생님 등)에게 바로 알리기
- 친구의 피해를 목격했을 때 외면하지 말고 도와주세요.

☑ 기억하세요!

- “아니요”는 거절입니다. 침묵은 동의가 아닙니다.
 - 성에 대한 권리는 누구에게나 있고, 상대방의 동의는 반드시 필요합니다.
- ☑ 도움이 필요하다면?
- 학교 보건실, 위클래스
 - 청소년 전화 1388(24시간 상담 가능)
 - 성폭력 상담소: 1366
- 여러분은 보호 받아야 할 소중한 사람입니다. 문제가 생기면 혼자 고민하지 말고 꼭 도움을 요청하세요!

봄철 자외선 주의보

봄철 자외선 주의보

피부를 소중하게~

봄에는 자외선이 더욱 강해져 피부노화, 기미, 주근깨 등을 유발할 수 있어요. 외출할 때 자외선 차단에 신경을 써야 합니다.



자외선 차단 수칙



자외선 차단제는 외출 최소 30분 전에 발라야 해요.

자외선이 강한 오전 12시~오후 2시 사이는 피해야 해요.



5월은 가정의 달!

5월은 가정의 달로 어린이날(5일), 어버이날(8일), 스승의 날(15일) 등 소중한 사람을 기념하는 날이 많습니다. 이럴 때일수록 가족과 따뜻한 대화를 나누고, 감사한 마음을 전해보는 건 어떨까요?

☑ 내가 실천할 수 있는 작은 감사

- 부모님께 “고마워요” 문자 보내기
- 선생님께 손편지 써보기
- 친구에게 칭찬 한 마디 건네기

☑ 감사는 말보다 마음이 중요해요!

작은 말 한마디, 따뜻한 행동 하나로 서로의 마음이 더 가까워질 수 있습니다.

