



# 가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2020년 7월 23일 목요일

담당자

보건교사

담당전화

070-7842-0995

전북 남원시 낙현길 17-14 / <http://www.seojin.hs.kr> / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)

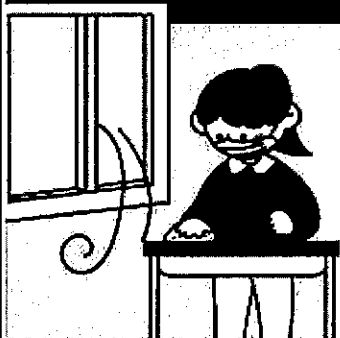
## 7월 넷째 주 코로나19대응 및 보건 소식 안내

1

### 가정 내 자녀지도 협조 사항

- 등교 전 학생 건강상태 자가진단 참여
- 하교 후 노래방, PC방 등 다중이용시설 방문(이용) 및 소모임 자제
- 환기가 잘 되지 않는 지하 공간, 밀폐된 시설은 이용하지 않기
- 놀이·체육시설 등 사람이 많이 모이는 밀집된 시설은 이용 자제하기
- 운동 등은 가급적 사람 간 거리두기(2m)가 가능한 야외에서 하기

## 코로나19 감염예방을 위한 즐거로운 학교생활

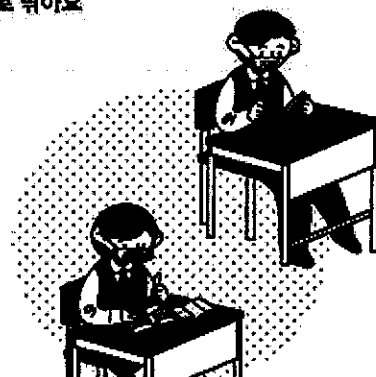


### 창문을 자주 열어 환기하고, 내 책상은 수시로 닦아요

- 나와 친구의 건강을 위해 수시로 창문을 열어요  
특히, 등교 직후, 쉬는 시간, 점심시간, 청소 시간에는 꼭!
- 내 책상은 내가 직접 수시로 닦아요

### 학교생활 이렇게 해요

- 마스크는 수업 중에도, 쉬는 시간에도 항상 쓰도록 해요
- 손은 자주 자주 씻어요
- 기침이 나올 때는 옷소매로 입과 코를 가려요
- 서로 손을 잡는 등의 신체 접촉은 조심해야 해요
- 개인 물품은 본인만 사용하는 게 좋아요



출처: 교육부

## ① 카페인이란?

- 커피콩, 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는 성분. 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

## ② 카페인이 들어있는 식품

- 청소년이 즐겨먹는 탄산음료, 에너지음료 뿐 아니라, 커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품에 들어있습니다.

## ③ 청소년의 카페인 하루 허용량

- 하루 커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 최대 일일 섭취 허용량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다.

## ④ 고카페인음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

- 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 물려와 학습의욕을 떨어뜨립니다.

## ⑤ 카페인음료의 위험성

- 우리 몸을 긴장시키는 교감신경을 자극해,
- 뇌를 각성시켜 불안, 행동·정서 장애, 불면증 등을 유발하고
- 심장을 빨리 뛰게 해 가슴 두근거림 현상이 나타납니다.
- 혈압을 상승시켜 동맥경화, 두통 등이 나타날 수 있고 또한 소화기관이 제대로 작동하지 못하게 해 식욕부진 같은 부작용도 일으킵니다.

※ 에너지 음료는 피로회복에 탁월한 효과가 있다고 광고하고 있지만, 고카페인 음료로 많이 마시거나 술과 섞어 마실 경우 치명적일 수 있습니다.

## ⑥ 청소년의 고카페인 음료섭취를 줄일 수 있는 방법은?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때에는 카페인 음료 대신 '물'이나 '주스'를 마십니다.
- 최상의 컨디션을 유지하려면 숙면과 충분한 영양섭취가 필수입니다.
- 적당한 운동이나 스트레칭으로 경직된 몸을 풀어주면 잠을 깰 수 있습니다.

2020. 7. 23.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

