



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2023년 9월 5일 (화)

담당자

보건(유 * *)

담당전화

070-7842-0995



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

9월 보건 소식

1

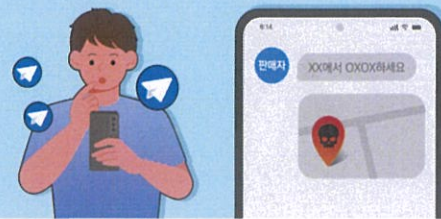
학생 마약류 예방 카드 뉴스 1호

1 마약류 사용자의 연령층이 낮아지고 있습니다



- ▶ 현재 우리나라에서 발생하는 마약류 사범 가운데 19세 미만 청소년 마약류 사범은 5년 전에 비해 3배 이상으로 크게 증가했습니다.
- ▶ 더 이상 마약류에 안전한 연령층은 없습니다.

2 청소년 마약류 사용자, 왜 이렇게 증가할까요?



- ▶ 마약류를 거래할 때 특정 장소나 사람을 통했던 과거와 달리 인터넷, SNS로 쉽게 접근하는 방식으로 변화했습니다.
- ▶ 마약류와 관련된 자극적 용어와 영상이 청소년들에게까지 노출되면서 호기심으로 접근해 보는 사례가 늘고 있습니다.

3 마약류로 인한 피해 및 범죄 연루 위험성



- ▶ 성장기 청소년들은 마약류에 민감하게 반응해 성인보다 신체적, 정신적 피해가 더 크게 발생합니다. 중독에 이르는 속도도 훨씬 빠릅니다.
(예) 기억력 및 사고능력 저하, 공격적 성향, 거짓말, 발달장애 등
- ▶ 청소년기는 또래문화에 영향을 많이 받기 때문에 친구들에게도 직접적인 영향을 끼치며 범죄 연루 위험성도 높아집니다.
- ▶ 청소년 대상 마약류 범죄 역시 계속 증가하고 있습니다.

4 철저한 예방만이 최선입니다

- ▶ 마약류의 위험으로부터 안전하려면 예방이 최선입니다.
- ▶ 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

상담 및 교육기관



한국마약퇴치본부

: 1899-0893

• 전국 13개 시도자부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능

• 의료기관 치료 연계

입원, 외래 치료 및 상담기관



지역사회 내 치료보호기관

중독관리통합지원센터

학생 마약류 예방 교육자료



학생건강정보센터

: <https://schoolhealth.kr>

※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.
※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.

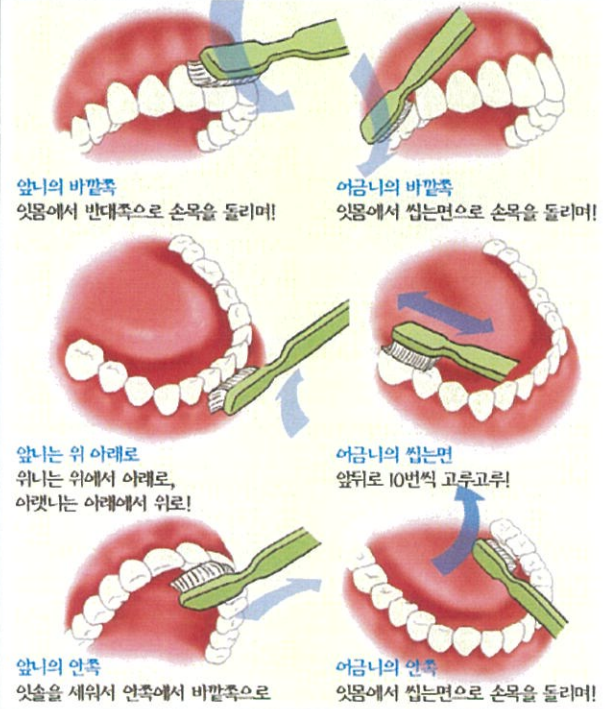
2 ▶ 남원시 청소년 흡연예방을 위한 쇼츠 영상 공모전 안내

- ① 공 모 명 : 청소년 흡연예방을 위한 쇼츠 영상 공모전
- ② 응모자격 : 관내 청소년(초·중·고등학교)
- ③ 접수기간 및 방법: 2023. 9. 4.(월) ~ 10. 2.(월), 남원시 홈페이지 이용
- ④ 공모내용 : 흡연예방 및 금연과 관련된 쇼츠 영상 제작
- ⑤ 시상내역 : 총 24명/남원사랑상품권

시상구분	최우수	우 수	장 려	입 선
쇼츠영상(24명)	1명(30만원)	3명(20만원)	6명(10만원)	14명(5만원)
표창장/훈격	남원시장	남원시장	남원시장	-

※ 문의사항: 남원시 보건소 건강생활과 620-7963

3 ▶ 올바른 칫솔질, 손 씻기 방법 안내



앞니의 바깥쪽
잇몸에서 반대쪽으로 손목을 돌리며!

어금니의 바깥쪽
잇몸에서 씹는면으로 손목을 돌리며!

앞니는 위 아래로
위니는 위에서 아래로,
아랫니는 아래에서 위로!


어금니의 씹는면
앞뒤로 10번씩 고루고루!

앞니의 안쪽
잇솔을 세워서 안쪽에서 바깥쪽으로


어금니의 안쪽
잇몸에서 씹는면으로 손목을 돌리며!




1
손바닥과 손바닥을
마주대고
문질러 주세요




2
손등과 손바닥을
마주대고
문질러 주세요




3
손바닥을 마주대고
손가락을 끼고
문질러 주세요



4
손가락을
마주잡고
문질러 주세요



5
엄지손가락을 다른 편
손바닥으로 돌려주며
문질러 주세요



6
손가락을 반대편
손바닥에 놓고
문지르며 손톱 밑을
깨끗하게 하세요

▶ 3-3-3 법칙

- ① 아침, 점심, 저녁 **3번** 양치질 합니다.
- ② 식사 후 **3분 이내**에 양치질 합니다.
- ③ **3분 동안** 열심히 닦아 주세요.

▶ 1830 (하루 8번, 30초씩)

- ① 화장실에서 나올 때
- ② 체육활동 후, 외출에서 돌아온 직후
- ③ 코를 킂 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ④ 음식물을 먹기 전 등

2023. 9. 5.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장

