

## 제 목 2024학년도 여름방학 안내

### I. 여름방학

1. 방학기간 : 2024.7.26.(금) ~ 2024.8.11.(일)
2. 개학일 : 2024.8.12.(월)
3. 해양수련원 : 8.12.(월) ~ 8.13.(화)
4. 재량휴업일 : 8.14.(수) ~ 8.19.(월) 20일~ 정상수업

### II. 방학 중 생활 수칙

1. 생활계획표를 작성하여 규칙적인 생활을 한다.
2. 실력 향상과 특기, 취미 활동에 힘쓴다.
3. 좋은 책을 많이 읽는다.
4. 유해업소 등에서 친구들과 어울리는 일이 없도록 한다.(합동 단속과 자체순찰)
5. 외출 시 부모님께 꼭 허락을 받고 행선지와 귀가(예정) 시간을 말씀드린다.
6. 방학 중 사행성 게임이나 도박 등 불건전한 활동을 하지 않는다.
7. 해외 여행 시 담임선생님 또는 학교에 사전 신고한다.
8. 본인의 학교 비상연락망을 확인하고, 비상연락이 있을 때 신속하게 연락한다.
9. 봉사활동에 대한 계획을 세워 개인 봉사활동 시간을 이수한다.
10. 방학 중 긴급한 사안이 발생하면 학교 또는 담임 선생님께 연락한다.

## 학생 상담 지원망 안내

◆ 긴급 상담 연락망 안내

- 전화 상담 : 청소년 긴급전화 ☎ 1388(청소년상담복지센터)
- 사이버 상담
  - 위(Wee)센터 홈페이지: <http://www.wee.go.kr/home/main.php>
  - 청소년 사이버상담센터 홈페이지: <http://www.cyber1388.kr>

◆ 방문상담 및 외부연계 위기 학생 관리 지원 기관 안내

남원교육지원청 위(Wee)센터	635-8534	남원시정신건강복지센터	625-4122
남원시청소년상담복지센터	633-1977	남원시건강가정지원센터	631-6700

# 권장도서목록

중학생 시절 접할 수 있는 좋은 책 중에서 방학 중 쉽고 재미있게 읽어 두었으면 하는 책들을 아래 소개합니다. ★ 국어교과서 작품읽기 중1, 중2, 중3 소설, 시, 수필★은 각자 자기 수준에 맞는 책을 골라 읽고 여유 있는 시간에 독서록 작성을 해 주시기 바랍니다.

## ♠ 여름방학 중 읽어야 할 필독도서

- ▶ 국어교과서 작품읽기(중1 시, 수필, 소설-창비) (1학년)
- ▶ 국어교과서 작품읽기(중2 시, 수필, 소설-창비) (2학년)
- ▶ 국어교과서 작품읽기(중3 시, 수필, 소설-창비) (3학년)

## ♠ 진정한 자아 발견과 진로와 관련 도서

- ▶ 심대담게 살아라(문지현)
- ▶ 스피릿베어(벤마이켈슨)
- ▶ 마에스트로(자비에-로랑 뽀띠)
- ▶ 당나귀는 당나귀답게(아지즈 네신)
- ▶ 무엇이 될까보다 어떻게 살까를 꿈꿔라(김원석)
- ▶ 꿈을 찾아 주는 내비게이션(정효경)
- ▶ 미래 탐험 꿈 발전소(TEAM, 신화)
- ▶ 심대를 위한 직업 콘서트(이랑)

## ♠ 삶의 가치와 더불어 사는 삶의 소중함을 일깨워 주는 것

- ▶ 마지막 강의 (랜디포시)
- ▶ 성장(레셀 베이커)
- ▶ 나는 죽지 않겠다.(공선옥)
- ▶ 모두 강연(김중미)
- ▶ 작은 실천이 세상을 바꾼다(대니 서)
- ▶ 방관자(제임스 프렐러)

## ♠ 삶에 영향을 줄 수 있는 인물들의 이야기

- ▶ 스티브 잡스를 꿈꿔봐(임원기)
- ▶ 중학생이 보는 백범일지 (김구)
- ▶ 성산 장기려(이기환)
- ▶ 세상을 고친 의사들(고영하)

## ♠ 사물의 자연적인 이치와 진리를 깨우쳐주는 도서

- ▶ 수학비타민 플러스(박경미)
- ▶ 헬로 사이언스(정재승)
- ▶ 아빠와 함께 수학을(강석진)
- ▶ (전설의 고래)시쿠(진 크레이그헤드 조지)

# 봉사활동 안내

## 1. 봉사활동이란?

자발적인 의도에서 개인이나 단체로 다른 사람을 돕거나 사회에 기여하는 무보수의 계획적이고 지속적인 활동으로 스스로 원해서 하는 활동을 의미합니다.

## 2. 봉사활동의 목적

- ▶ 자기 위주의 삶에서 벗어나 남을 배려하고, 봉사를 통한 공동체 의식 함양
- ▶ 봉사를 통한 미래사회 지향적인 바람직한 민주시민 양성
- ▶ 땅의 가치와 더불어 사는 삶의 기쁨을 체득하는 체험적 교육과정 정착
- ▶ 가정·학교·지역사회에서 필요한 자신의 역할을 스스로 찾아 봉사함으로써 사회적 책임을 분담하고 호혜

### 3. 학생 봉사 활동 추진 계획

가. 학교 교육 과정에 의한 봉사활동 - 연 12시간

나. 학교 교육 과정 이외의 봉사활동 - 학교 자체적으로 다양한 분야에서 학생봉사활동의 기회를 제공하고 있으며, 학생은 개인 또는 단체로 봉사활동 대상기관에서 연중 자원봉사활동을 실시할 수 있음.

### 4. 봉사활동 시간 : 3년간 30시간

중학생 봉사활동은 3년간 30시간 이상을 권장하고 있으며, 연간 시간 수에 따라 고등학교 입학에 필요한 내신성적을 산출할 때 반영됨.

### 5. 봉사활동 절차

- 봉사활동 계획서 작성(담당 선생님께 제출하여 결재 받은 후 다시 돌려받음)→ 계획서에 작성한 봉사활동 대상기관에 가서 봉사활동 실행→ 봉사활동을 마친 후 봉사활동 대상기관에서 확인서 받은 후 학교에 와서 담임선생님께 제출→ 담임 선생님께서 학생생활기록부에 기록

## 폭염대비 행동요령

폭염이란? 30° C 이상의 불볕더위가 계속되는 현상

#### <폭염특보 발령기준>

♥주의보: 일 최고기온 33° C 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상

♥경 보: 일 최고기온 35° C 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상

#### <폭염 시 학생 행동 요령>

- 가볍고 얇은 옷을 착용하고 모자나 양산으로 햇볕을 가림
- 자외선 차단제를 발라 피부를 보호
- 식사는 균형 있게 신선한 야채와 과일 등을 골고루 섭취
- 물은 끓여 먹고, 날 음식은 삼가며 변질이 의심되면 버림
- 에어컨이나 선풍기는 잠들기 전에 끄거나 일정시간 가동 후 꺼지도록 예약  
(냉방병 예방을 위해 실내 적정 온도 유지 / 적정 냉방온도 26~28° C)
- 밀폐된 차 안에 홀로 있지 않음
- 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스런 찬물 샤워 자제(심장마비 위험)
- 손 씻기 등 개인위생을 더욱 철저히 함
- 체육활동 등 실외·야외 활동을 자제  
(단, 폭염경보 발령 시에는 실외·야외활동을 금지해야 함)

#### <폭염 시 온열질환자에 대한 응급대처법>

구분		열사병	일사병
증상	의식	없음	있음
	체온	40°C이상	약간 높거나 정상
	피부	건조하고 뜨거움	촉촉하고 땀이 많이 남
	기타	심한 두통, 오한	두통, 경련, 피곤, 무기력
대처법	1단계	119에 전화	열사병인지 일사병인지 확인
	2단계	시원한 장소로 옮김	시원한 장소로 옮김
	3단계	옷을 벗기고 몸을 차게 식힘 -노출된 피부에 물을 뿌리고 부채나 선풍기 사용 -얼음주머니가 있을 경우 이마, 목, 겨드랑이, 허벅지 쪽에 대어 몸을 식힘	의식이 있을 경우 소금물 등을 섭취하게 함 -단, 의식이 없는 경우나 토하는 경우 즉각 119에 신고하며 어떠한 것도 섭취하지 않아야 함
	4단계	상체를 일으켜 세워 열이 아래로 내려갈 수 있도록 함	넥타이나 단추 등을 풀어 옷을 느슨하게 함

## 물놀이 행동 매뉴얼

### 1. 안전 재난 분야

#### 가. 해수욕장, 하천, 산간계곡에서의 수영

- 물에 들어가기 전에는 충분한 준비운동을 하고 들어가기
- 물에 들어갈 때에는 심장에서 먼부분(다리, 팔, 얼굴, 가슴)부터 물에 적신 후 들어가기
- 해수욕장, 하천 등에서는 안전 구역을 벗어나지 않도록 주의
- 음주 후 수영은 심장마비의 원인이 되므로 절대 삼가
- 어린이 물놀이 시는 반드시 보호자를 동반
- 안전요원이 배치된 곳에서는 안전요원의 지시에 따를 것
- 물에 빠진 사람을 발견하였을 때에는 주위에 소리쳐 알리고, 무모한 직접 구조보다는 장대, 튜브, 스티로폼 등을 이용한 간접구조

#### 나. 등산, 낚시, 야영, 피서지 등에서의 대피요령

- 방송을 통해 수시로 기상정보를 파악하고, 기상 악화시 신속히 하산하거나 높은 지대로 대피
- 계곡이나 개천가, 산사태 위험지역에서 야영을 삼가하고, 야영중 계곡이나 하천이 넘칠 때에는 무리하게 물건을 챙기지 말고 몸만이라도 신속히 대피
- 하천변, 섬 주변 낚시를 하는 사람은 안전지대로 철수
- 대피 중에 물이 불어난 계곡이나 하천을 모험심에 의해 무리하지 말고 우회로를 이용

#### 다. 유선 및 도선 이용시

- 승선전 안전수칙을 숙지하고 승무원 지시에 따라 행동
- 승선전 반드시 구명조끼를 착용하고 안전수칙을 준수
- 정원을 초과한 승선요구나 음주, 소란행위 금지
- 승선시 승선신고서를 작성하고 차례대로 승·하선하여 안전사고를 사전에 예방

#### 라. 래프팅, 수상스키 등 수상레저 이용시

- 사전에 안전수칙을 숙지하고 안전요원의 안내에 따라 행동 하기

- 구명조끼, 안전벨트, 안전모 등 보호요원의 안내에 따라 행동하기
- 각자 사전에 안전수칙을 숙지하고 안전요원의 안내에 따라 행동 하기
- 안전선을 준수하고 질서있게 차례대로 승·하선
- 음주 후에는 수상레저 사용을 절대 금지
- 수상레저 사용중 어린이들이 장난을 하지 않도록 하고, 어린이는 반드시 보호자와 동승

## 2. 물놀이 예방·대처

### 가. 물놀이사고 예방 안전수칙

- 수영금지 지역에서 절대로 물놀이 하지 않기
- 밥을 먹고 바로 수영하거나, 손, 발 등에 경련을 방지하기 위하여 가벼운 준비운동 하기
- 어린이가 물놀이 할때는 어른들과 함께하거나 보고 있는데서 물놀이 하기
- 너무 깊은 곳이나 아주 차가운 물에서 수영 금지
- 하천바닥은 굴곡이 심하기에 깊은 곳으로 빠질수 도 있으므로 안전구역내에서 수영하기
- 보트장이나 풀장에서는 안전요원의 지시에 따르도록 할 것

### 나. 물놀이사고 대처요령

- 익수사고 발생시 국번없이 119로 신속히 신고
- 친구가 물에 빠졌을 때는 큰소리로 사람들에게 알리고 구하려고 물속에 뛰어들지 않기
- 물에 빠진 사람을 구할때는 로프나 튜브 또는 주위의 긴 막대기 등을 던져 잡고 나오도록 하고 부득이 접근시에는 반드시 수영에 익숙한 자가 익수자 뒤에서 접근하여 구조
- 물에 빠진 사람을 구하였을 때에는 인공호흡이나 심폐소생술 등 응급처치

# 안전생활 안내문

### ◆ 건강한 방학생활 하기

1. 방학 중 생활계획표를 작성하여 규칙적인 생활을 한다.
2. 봉사활동 계획을 세워 개인 봉사활동 시간 이수한다.
3. 유원지에서 공중도덕을 지키고 환경보호에 힘쓴다.
4. 외출 시 부모님께 꼭 허락을 받고 단정한 용모와 옷차림으로 외출하며, 출입금지 지역에 출입을 하지 않는다.
5. 본인의 학교 비상연락망을 확인하고, 비상연락이 있을 시, 신속하게 연락한다.
6. 해외여행을 할 때에는 반드시 담임선 생님, 또는 학교에 신고한다.
7. 보호자를 동반하지 않은 친구들끼리의 여행은 삼간다.
8. 과소비를 삼가고 값비싼 옷 물품의 구입을 지양한다.

### ◆ 폭력 및 탈선행위 하지 않기

1. 어떠한 폭력도 사용해서는 안 되며 폭행 또는 금품피해를 당했을 경우에는 신속하게 신고(학교, 경찰서, 학교폭력신고센터 등)하며, 본인이 폭력을 사용하면 엄한 처벌을 받을 수 있음을 인지한다.
2. 불법 도박 행위(스포츠토토 등)에 가담하지 않는다.
3. 외출을 하는 학생은 가장 안전한 귀가방법을 택하고, 다른 학교 학생과 어울릴 때는 특히 행동에 많은 주의를 가질 것.
4. 불량한 언행은 자칫 범죄를 유발할 수 있으므로 주의 하고, 오토바이를 타지 않는다.

5. 불건전한 유해업소나 숙박시설(모텔 포함), 불량만화·비디오방 등의 청소년 출입금지 구역에의 출입은 금한다.
  6. 폭력성 영상물 및 PC통신, 인터넷 등을 통한 불건전한 정보를 유통하지 않는다.
  7. SNS(페이스북, 인스타그램 등), 카카오톡, 일반 전화 등의 연락망을 이용하여 사이버 폭력을 하지 않는다.
  8. 호기심으로라도 흡연, 음주, 마약(본드, 부탄가스 등을 포함)은 하지 않는다.
  9. 불법 아르바이트를 하지 않는다.
- ☞ 학교폭력 및 고충을 상담하고자 하는 학생은 학교 및 담임선생님께 연락 바랍니다.

- 남원경찰서 : 063)635-0117
- 시교육청 : 학생고충 신고/상담전화 1588-7179
- 도교육청 : 학교폭력신고/상담전화 080-321-1318

#### ◆ 안전사고 예방하기

1. 위험한 놀이 및 안전장비 없이 구조 활동을 삼가고 보호자 없이 유원지 출입 및 여행을 하지 말 것.
2. 자전거 탈 때는 안전수칙을 준수하고, 2인 승차하지 말 것.
3. 오토바이를 타지 않으며 남의 오토바이에 손대지 않을 것.
4. 산행을 할 때는 부모와 함께 하며, 독충에 유의할 것.
5. 화재 위험물에 접근하지 말고, 불씨가 될 만한 것을 소지하지 않을 것.
6. 위험한 물건을 손대지 않고, 전열기구 사용에 항상 주의를 할 것.
7. 맨홀, 계단, 베란다 등에서 뛰거나 장난하지 않기.
8. 폭발물 등 위험한 물건 발견 시 경찰에 신고할 것.
9. 유해식품, 불량음료(소비기한 필히 확인), 부패음식을 섭취하지 말 것.

#### ◆ 식중독 예방수칙

1. 안전을 위하여 가공된 식품을 선택합니다.
2. 모든 음식물은 익혀서 먹고 물은 반드시 끓여 먹읍시다.
3. 한번 조리된 식품은 철저하게 재가열하여 먹읍시다.
4. 날 음식과 조리된 식품이 섞이지 않도록 합니다.
5. 음식 조리전이나 먹기 전, 화장실을 다녀온 후, 외출 후 반드시 손을 씻는다.
6. 부엌의 모든 표면을 아주 깨끗이 합니다.
7. 식품은 곤충, 쥐, 기타 동물들을 피해서 보관합니다.
8. 음식물은 오래 보관하지 않는다.
9. 쓰레기를 위생적으로 처리하여 파리를 없앤다.
10. 손에 상처가 났을 때는 육류·어패류를 만지지 않는다.

## 학교폭력

각종 매스컴을 통해서 학부모님 댁에서도 학교 폭력의 심각성에 대해 잘 알고 계시리라 생각합니다. 페이스북, 카카오톡, 익명으로 대화가 가능한 어플 등을 활용한 사이버 폭력이 심각한 문제로 발생하고 있으니 학부모님께서도 자녀의 스마트폰 사용 예절에 관하여 교육해주시길 바랍니다. 본교에서는 “폭력 없는 학교 만들기”에 많은 관심을 기울이고 있는 바, 학부모님께서도 자녀들이 교내·외 생활을 하는

가운데 학교 폭력과 관련하여 고민하는 사례가 있는지 눈여겨 보아주시기 바랍니다.

#### <폭력 예방을 위하여>

■ 학부모님들께서는 자녀들에게 친구를 놀리고 고의로 소외시키거나 괴롭히는 행동, 금전 갈취, 신체 및 언어폭력 등은 범죄라는 사실을 알려주시고, 밤늦게 다니거나 몰려다니는 일이 없도록 지도해주시기 바랍니다.

■ 잘못된 일이 있을 때는 바로잡아주시고 반성할 수 있도록 지도해주시기 바랍니다.

■ 외출 시, 부모님께 행선지와 출입시간을 말하도록 지도해주시기 바랍니다.

■ 학교에서 일어난 일에 대해 자녀와 하루 최소 30분간 대화하고, 늘 든든한 지원자임을 주지시켜 학생들이 가족에 대한 확신을 갖도록 해주시기 바랍니다.

■ 자녀에게 비싼 운동화와 전자제품 등을 학교에 가져가지 않도록 하고, 부당한 일을 당했을 땐 가해자에게 단호하게 얘기할 수 있도록 지도해주시기 바랍니다.

#### <학교 폭력 상담 및 신고>

1. 대강중학교 교무실 ☎ : 063-634-1595

2. 학교 폭력, 집단 따돌림 신고 상담 대표 전화 : 1588-7179(친한친구)

3. 학교 폭력 신고 상담 관련 사이트

안전 DREAM 홈페이지 : <http://www.safe182.go.kr/schoolMain.do>

학교폭력 SOS 지원단 홈페이지 : <http://www.jikim.net/sos/>

4. 신고 전화 : 117, 남원경찰서 : 063) 635- 0117

\* 피해를 입은 사실이 있다면 즉시 학교나 위 연락처로 연락을 해주시기 바랍니다.

## 여름철 주의 감염병 예방수칙

#### <유행성각결막염>

◇ 아데노바이러스에 의해 발생하며 눈의 충혈, 통증, 눈곱, 눈물 등의 증상이 있습니다.

◇ 감염된 사람과의 접촉이나 수건, 수영장 등의 공공장소를 통해 전염

#### <유행성 눈병 감염예방 수칙>

◇ 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 자주 씻고, 수건이나 개인 소지품 등을 다른 사람과 함께 사용하지 않는다.

◇ 손으로 얼굴, 특히 눈 주위를 만지지 않도록 주의한다.

◇ 눈에 부종, 충혈, 이물감 등이 있을 경우에는 손으로 비비거나 만지지 말고 안과 전문의의 진료를 받는다.

◇ 안대는 눈의 온도를 높여 세균증식을 유발시키므로 착용하지 않는다.

#### <물놀이 감염병 예방수칙>

◇ 감염병 격리기간 동안 물놀이 하지 않기

- ◇ 설사 증세가 있는 경우 물놀이 하지 않기
- ◇ 수건 등 개인 소지품을 다른 사람과 사용하지 않기
- ◇ 손으로 눈 비비지 않기
- ◇ 손씻기 생활화

#### <수인성 식품매개 감염병 예방수칙>

##### ◇ 발병원인

- 주로 오염된 물과 음식물 섭취하는 경우
- 환자나 무증상보균자의 배설물에 오염된 음식과 물
- 환자가 직접 조리한 음식
- 파리와 같은 위생곤충에 의한 오염물로부터 다른 음식물로 전파

##### ◇ 예방관리

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 물은 끓여 마시기(끓일 수 없을 때는 생수 등 병에 포장된 음료수 마시기)
- 음식 익혀먹기(중심온도 75℃로 1분 이상, 어패류는 85℃)
- 채소, 과일은 흐르는 물에 씻어 껍질 벗겨 먹기
- 위생적으로 조리하고(생선, 고기, 채소 등 도마 분리사용) 기구 소독하기
- 설사증상이 있는 경우 조리하지 않기
- 피부에 상처가 있는 사람은 바닷물(기타 물놀이 포함)에 들어가지 않기

##### ◇ 해외여행 이후 발열, 설사, 복통 등이 발생하는 경우

- 반드시 의료기관에 해외 여행력을 알리고 진료 받기

## 성폭력 예방수칙

성교육은 성 의식을 바르게 갖게 하며 합리적이고 인격적이며 사회적으로 원만한 성행동을 하도록 돕는 교육입니다.

따라서 학교와 가정이 협력하여, 의도적이며 계획적으로 시행해야 합니다. 본교에서는 성교육 계획에 의해 담임교사, 보건교사가 관련 교과, 창체활동, 가정통신문 등을 활용하여 매년 실시하고 있습니다.

##### ◇ 일상생활에 필요한 기본 습관을 기릅니다.

성교육 목표는 몸을 깨끗이 하고 신체의 안전을 도모하고, 규칙적인 생활을 유지하는 등 기본이 되는 생활습관을 기르며 가정 안에서는 부모, 형제, 친척 등과 원만한 관계를 갖게 합니다.

##### ◇ 지적 학습을 통하여 체계적이고 과학적인 성 지식을 습득합니다.

남녀의 생리적 구조와 기능, 남녀의 심리적 특성과 역할, 남녀 간의 평등, 신뢰, 존경, 협력에 입각한 사회적 관계 등에 관해 과학적인 지식을 가지게 합니다.

##### ◇ 올바른 성 의식, 분별 있는 성 윤리를 확립합니다.



올바른 성 의식을 가지게 하고 분별 있는 성 윤리를 형성하게 하며, 이러한 성 의식, 성 윤리는 어려서 부터 어른이 될 때까지 은연중에 형성되는 것입니다.

◇ **남성과 여성은 인간의 가치에 있어 평등하다는 것을 가르칩니다.**

남녀 간의 차이를 인정하고 평등한 존재임을 알게 합니다.

<성폭력 없는 학교 만들기>

1. 자신의 생각과 감정에 대한 의사표현을 분명히 하자.
2. 상대방의 생각과 감정을 존중하고 있는 그대로 수용하자.
3. 성적인 수치심을 느꼈을 때 당당하게 문제를 제기하자.
4. 성에 대해 이야기하는 것이 부끄러운 일이 아님을 알자.
5. 성에 대한 정확한 정보를 알자.
6. 성관련 문제가 생겼을 때 상담소 등 도움 받을 수 있는 기관이 있음을 알자.
7. 자신도 모르게 성폭력 가해자가 될 수 있으므로 말과 행동을 신중히 하자.
8. 포르노 음란물에 대한 비판적 사고력을 키우자.
9. 남녀 모두 존중 받아야 할 인격체임을 알자.
10. 주변에 피해자가 있을 때 도움이 될 수 있는 방법을 알아두자.

<성폭력 상담기관>

- 여성.학교폭력피해자 ONE-STOP지원센터(의료지원,심리상담,수사지원):
- 여성긴급전화 : 1366
- 청소년 전화 : 1388
- 학교 폭력관련 전화: 117

## 흡연·음주 등 약물 오남용 예방

<올바른 약 사용 안내>

◇ **꼭 필요한 약만 복용!**

많이 먹는다고 해서 병이 빨리 낫거나 증상이 빨리 좋아지지 않으며 복용하는 약의 숫자가 많아지면 약에 의한 부작용이나 위장장애 등이 발생할 가능성이 높아집니다.

감기와 같은 질병은 바이러스가 원인인 경우가 많아 항생제를 복용해도 치료가 빨라지거나 증상이 급격히 좋아지지 않으므로, 항생제 처방 여부를 확인하여 꼭 필요한 경우에만 복용하세요.

◇ **약 사용 시 준수사항**

- 의사나 약사의 복약지도를 반드시 준수할 것
- 여러 병원에서 처방전을 받아 약을 타거나 다른 사람의 약을 먹지 말 것
- 다른 사람에게 약을 나눠주지 말 것

< 흡연 NO! 금연 OK~>

16세 이하에서 담배를 피우는 경우 20세 이후에 담배를 시작하는 사람보다 3배 정도 높은 피해를 입습니

다.

◇ 청소년기에 담배를 피우면

- \* 성장발육이 늦어집니다.
- \* 피부가 거칠어지고 피부색이 짙어집니다.
- \* 청소년비행과 범죄에 빠질 위험이 증가합니다.
- \* 소화불량, 두통, 입 냄새, 기침, 가래 등을 경험
- \* 향후 기형아 출산확률이 높아집니다.
- \* 일단 시작하면 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
- \* 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨립니다.

<알코올에 관한 상식>

1. 술은 위험한 약물이다.

-술을 마시면 술에 들어있는 에탄올이 대뇌의 제지기능을 억제하여 흥분상태를 만들고 중추신경을 억제한다. 더 나아가 습관성과 의존성이 될 수 있기 때문에 술도 약물이다.

2. 약한 술도 자주마시면 알코올 의존에 이른다.

- 많은 사람들이 맥주와 같은 약한 술에는 의존이 되지 않는다고 생각을 하지만 약한 만큼 술의 양이 늘게 되므로 혈중 알코올 농도는 독한 술과 마찬가지로 높아지게 된다.

3. 과음은 숙면을 방해한다.

-술을 마시고 잠을 자면 알코올이 숙면을 방해하기 때문에 숙면을 취해도 잠에서 깨면 개운하지 않고 피로가 풀리지 않는다. 또한 간도 잠자는 시간에 쉬어야 하는데 자기 전의 음주는 알코올의 분해량을 늘게 해 간을 쉴 수 없게 한다.

2024. 07. 25.

운봉중학교장 (관인생략)

※ 이 가정통신문은 유인물로 배부되며, 본교홈페이지 <https://school.jbedu.kr/unbong/M010506/>[열린마당/가정통신문]에서도 보실 수 있습니다.