



고 훈
튼튼한 몸으로 열심히
배우고 바르게 자라자

**남원월락
가정통신**

행복한 아이들 학교
Happy-I-School
<https://school.jbedu.kr/weolrak>
문의처 : 교무실 632-8980

11월 보건소식지



올바른 약 사용: 카페인

카페인이란 무엇일까요?

카페인을 커피콩, 찻잎 등에 함유되어 쓴맛을 내며 습관성을 유도하는 물질로서 반복적인 섭취는 내성과 함께 정신적 의존을 유발합니다.

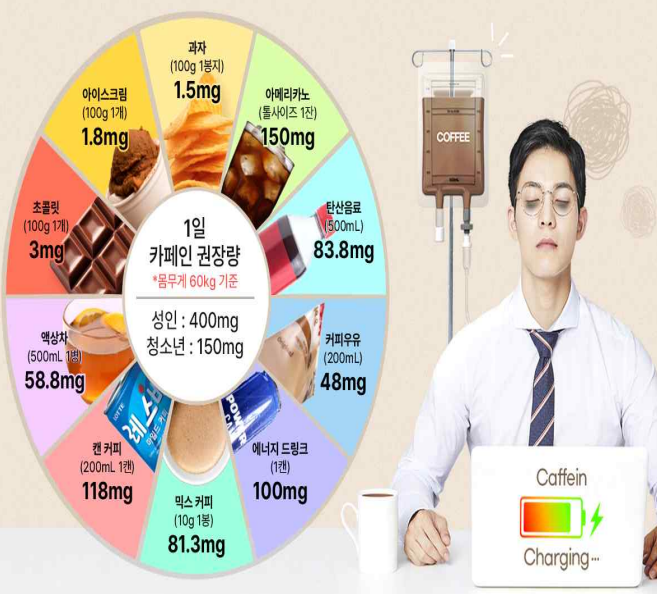
카페인에 들어간 탄산음료는 콜라, 사이다 뿐만 아니라 에너지 음료도 포함됩니다. 청소년의 경우 고카페인 에너지 음료를 하루에 2캔 이상 섭취하면 카페인 과다 섭취로 인한 부작용을 경험할 수 있습니다.

내가 섭취하는 식품들의 카페인 총 함량이 나의 하루 최대 권고량을 넘지 않도록 조절하는 것이 부작용을 예방하는 데 중요합니다.

★ 주변에서 쉽게 접할 수 있는 카페인 제품

식품별 카페인 평균 함유량

헬스조선



★ 카페인 과잉섭취 줄이기

- 습관적으로 마시던 커피나 음료 대신 물 마시기
- 공부 중 잠이 올 때는 가벼운 운동하기
- 전날 충분한 수면 취하기
- 졸음을 깨우기 위해 스트레칭 하기



아토피 예방관리

가을의 심한 일교차는 피부의 피지선과 땀샘의 기능을 약하게 만들어 탄력 유지에 중요한 지방분비가 원활하지 않게 됩니다. 이에 더해 가을철 건조한 바람은 피부의 수분을 빼앗아 아토피성 피부염을 악화시킵니다.

★ 아토피 예방관리 수칙

	보습 및 피부 관리를 철저히
	목욕은 매일, 10분 내외(미지근한 물)
	약산성 물비누를 쓰고 때 밀면 안 돼요!
	보습제는 하루 2번 이상, 목욕 직후에
	피부 자극이 없는 옷을 입기
	손톱, 발톱은 짧게
	알레르기 진단 식품 제한하기
	스트레스 관리 필수
	실내 온도와 습도는 적절히 유지
	효과와 안정성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료

★ Q&A

아토피 피부염은 보습제만 잘 발라도 치료된다?

아토피 피부염은 단순히 건조한 피부가 아니라 피부 안에 염증이 있는 상태입니다. 건조한 피부 표면에 보습제만 바른다고 해서 염증이 해소되지 않습니다. 따라서 적절한 국소면역조절제나 스테로이드 연고를 도포하여 아토피 피부염의 염증을 다스릴 수 있습니다.



포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그 전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 하게 됩니다. 또한, 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해질 수 있다고 합니다.

★ 비만 예방 생활습관 실천하기

1. 식사는 하루 세끼만!

: 성장기 어린이는 하루 3끼 규칙적인 식사를 일정한 양으로 먹는 것이 좋습니다. 간단한 식단이라도 끼니를 거르지 않아야 폭식을 예방할 수 있습니다.

2. 식사 후에 산책하기!

: 식사 후 바로 눕는 것은 피하고, 가능한 바로 움직여 섭취된 칼로리가 지방으로 저장되지 않게 합니다.

3. 미지근한 물 마시기!

: 우리 몸은 허기와 갈증을 구분하지 못해 배고픔을 느낄 때가 있는데, 사실 갈증일 수 있습니다. 이럴 때는 물을 마셔 배고픈 느낌을 줄이는 것이 도움되는데, 생수가 노폐물 배출과 공복감 완화에 도움을 주기 때문입니다. 찬물 보다는 체온과 비슷한 미지근한 물을 마시는 것이 좋습니다.

4. 당분이 들어있는 탄산음료, 안 돼요!

: 탄산음료나 과일음료에 들어있는 액상과당은 체내 흡수 속도가 빨라 빠르게 지방으로 전환되어 저장됩니다. 또 액상과당은 식욕을 높이기 때문에 식이조절을 더 힘들게 합니다. 따라서 주로 물을 마시는 게 좋고 탄산을 청량함을 원한다면 탄산수를 마시는 게 좋습니다.



안전한 담배는 없다 '전자담배'

★ 흡연이 청소년에게 미치는 영향

- 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하된다.
- 청소년은 세 포나 조직이 충분히 성숙하지 않았기 때문에 암 발병률이 증가하고 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장 발육에 나쁜 영향을 끼친다.

#전자담배도 담배입니다!

전자담배는 ‘안전’하다?
전자담배는 니코틴 흡수량을
가늠할 수 없어 **오히려 중독을
악화**시킬 수 있음

일반 담배보다 덜 유해?
담배업계에서는 유해 성분이
덜 검출된다고 주장하지만
인체에 덜 해롭다는 근거는
없음

전자담배 ‘니코틴’
과소평가는 NO
청소년들에게 일반(연초) 담
배로 가는 징검다리 역할을
할 수 있음

금연구역에서 전자담배
피워도 괜찮다?
전자담배는 **담배사업법에 따라**
담배로 규정 청소년의 전자담
배 사용도 불법!

