



건강을 위한 물 마시기

건조하고 찬바람이 불기 시작하는 환절기 건강을 위해 미지근한 물을 많이 마시고 여분의 옷으로 체온을 유지합니다. 체온 조절, 세포대사 활동, 위장활동 촉진, 노폐물 운반 재출위해 충분한 수분 섭취는 꼭 필요합니다..

10월 10일은 '세계 정신건강의 날'

<출처:대한신경의학회>

정신이 건강하다는 것

정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각과 건강한 마음을 갖고, 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태입니다.

건강한 마음을 가지기 위한 방법

- 칭찬하고 긍정적으로 생각한다.
- 감사하고 상대방의 입장을 생각한다.
- 웃으며 반갑게 인사한다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 하루 세 끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.



10월 15일은 '세계 손씻기의 날'

매년 10월 15일은 '세계 손씻기의 날'입니다. 올바른 손씻기는 가장 경제적이며 효과적인 감염 예방방법입니다.

2023.10.13. 질병관리청

지금부터 세균을 없애기 위한 올바른 손씻기 방법을 알아볼까요?

올바른 손씻기 6단계

1



손바닥을 마주대고 문지르기

2



손등과 손바닥을 대고 문지르기

3



손가락을 끼고 손가락 사이 닦아주기

4



손가락 마주잡고 빔비기

5



엄지손가락을 돌려주며 닦아주기

6



손톱 끝을 손바닥에 문지르며 마무리

알레르기 비염

❖ 감기랑 뭐가 다르지? 알레르기비염이란?

알레르기비염은 알레르기 반응을 유발하는 항원(집먼지진드기, 동물 털, 꽃가루 등)에 노출되었을 때 생기는 질환입니다. 감기와 알레르기비염은 코막힘, 콧물 등의 증상이 유사하나 알레르기비염은 아침 또는 저녁에만 증상이 심해지며 1주일 이상 지속된다는 특징을 가지고 있습니다.

❖ 알레르기비염은 왜, 환절기에 심해지는 걸까?

급격한 온도 변화 등의 자극에 의해서도 증상이 유발되기 때문에 기온 차가 큰 환절기에 증상이 심해지게 됩니다.

또한 환절기에 유행하는 감기도 알레르기 비염의 증상을 악화시킬 수 있기때문에 더욱더 주의해야 합니다.

❖ 알레르기비염의 증상은?



❖ 괜찮아지겠지 방지하면? 알레르기비염 합병증



- 부비동염 : 비염으로 인해 코와 부비동의 염증이 생겨 발생
- 중이염 : 코와 귀가 연결된 이관이 막혀 염증 발생
- 수면장애 : 코막힘으로 인해 수면의 질 저하
- 결막염 : 눈의 가려움증이나 충혈 발생
- 기타 : 아토피성 피부염이나 두드러기 등 다른 알레르기 질환

❖ 알레르기비염 예방법

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지하기
- 황사, 꽃가루가 날리는 날은 외출 삼가기(마스크 착용)
- 식염수로 코 세척하기
- 털어버린 옷속 바세린 도포하기

학부모와 함께 하는 자녀 성교육

부모가 하는 성교육 준비-자녀에게 알려주어야 할 성교육



성 관련 신체적 발달

- 자신의 몸과 생명의 소중함 남녀의 다른 기능과 서로 배려하는 점 등을 가르쳐 준다.



성 역할

- 성별 고정관념에서 벗어나 자기답게 키운다.



이성관계

- 자기 스스로를 중요한 사람으로 여기고 상대방을 존중할 줄 알도록 가르친다.



성폭력 예방

- 부모가 든든한 안전망이 되어줄 것이라는 확신을 심어준다.

(출처: 교육부 교육자료)

- 위의 네 가지 주제를 자녀들과 이야기 나누는 것이 바로 **성교육**입니다. 아이들은 같은 정보라도 부모가 전해주면 더 믿게 됩니다. 가장 중요한 것은 부모가 성에 대한 고민을 들어줄 수 있는 상담자가 되는 것입니다.
- 성폭력 예방**에 대해 자녀들에게 이야기해 주어야 합니다. 자녀들이 위험한 것과 그렇지 않은 것을 구분하는 능력을 가질 수 있도록 하여야 합니다. 또한 어려움이 있으면 도움을 요청할 수 있도록 알려주십시오. 부모가 든든한 안전망이 되어 줄 것이라는 확신을 심어주어야 합니다.
- 자기 스스로를 중요한 사람으로 여기고 상대방을 존중할 수 있도록 가르쳐 줍니다.

흡연 예방교육

알려진 과잉광고? 귀여운 캐릭터? 모두

전자담배는 청소년유해물건입니다



청소년은 전자담배를 구입할 수 없어요!

전자담배 구매 및 판매를 제한하는 법률이 시행됩니다.

제작, 판매업자는 청소년 보호법 의무사항을 지켜주세요!

전자담배 제작, 판매업자는 청소년 보호법 의무사항을 지켜주세요.

전자담배 제작 판매 시 청소년 보호법 의무사항을 지켜주세요!

전자담배 제작, 판매 시 청소년 보호법 의무사항을 지켜주세요.

학부모와 함께 하는 약물예방교육

마약류 문제! 예방, 조기 발견, 대처로 함께 해결할 수 있습니다.

- 마약 없는 밝고 건강한 사회, 우리 모두의 노력으로 만들 수 있습니다.
- 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

상담 및 교육기관

☑ **한국마약퇴치본부**
: 1899-0893
· 전국 13개 지역 시도지부 병설, 센터, 박람회, 전화 상담 가능
· 의료기관 치료 연계

학생 마약류 예방 교육자료

☑ **학생건강정보센터**
: <https://schoolhealth.kr>

입원, 외래 치료 및 상담기관

☑ **지역사회 내 치료보호기관**
☑ **중독관리통합지원센터**

마약범죄 신고기관

☑ **경찰: 112**
☑ **경찰: 1301**
☑ **관세청: 125**

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

마약류 범죄에 연루되었거나 의심되는 경우 즉시 신고해야 합니다. 처벌에 대한 두려움으로 숨기면 더 큰 문제가 발생할 수 있습니다.
본인의 의사와 무관하게, 모르고 마약류를 사용한 것이 명백한 경우에는 처벌받지 않습니다.

마약류 범죄에 연루되었거나 의심되는 경우 즉시 신고해야 합니다. 처벌에 대한 두려움으로 숨기면 더 큰 문제가 발생할 수 있습니다.
본인의 의사와 무관하게, 모르고 마약류를 사용한 것이 명백한 경우에는 처벌받지 않습니다.

중독은 만성 뇌 질환입니다



- 중독은 뇌의 변화가 일어난 **만성질환**입니다. 치료에 엄청난 고통이 따르며, 평생의 노력이 필요합니다.
- 중독에 예외는 없으며 혼자만의 노력으로는 벗어날 수 없습니다.
- 조기 발견과 치료가 무엇보다 중요합니다.

<교육부/한국교육환경보호원>

2024. 10. 8.

백 산 중 학 교

