



백산중 2023-029
교무실 063)582-2046
행정실 063)584-2053

5월 보건소식



1. 5월 31일, 세계 금연의 날

금연은 사랑하는 사람에게 줄 수 있는 최고의 선물입니다!

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다. 많은 청소년이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배 연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연해야 합니다.



교육 활동이 이루어지는
학교에서 금연을 하는 것은
당연한 것입니다.

□ 학교는 절대 금연구역 (국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장이용자 모두에게 해당

흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록 그리고 일찍 시작할수록 심각합니다.

□ 흡연 욕구 대처 5D 전략

- Delay(참기): 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기): 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미 활동하기
- Declare(선언): 스스로에게 금연 선언하기

2. 건강한 체중관리

💡 저체중의 문제점

중요 영양섭취 부족이 지속되면 체중감소와 함께 체지방 및 근육 단백질이 손실되어 성장기 학생의 신체적, 지적 성장이 느려져 그 영향은 인체에 영구적일 수 있습니다. 뿐만 아니라 철결핍성빈혈, 골다공증이 생기고 백혈구가 감소되고 질병에 대한 저항력이 떨어져 질병에도 쉽게 걸리게 됩니다.

💡 비만예방을 위한 올바른 습관

1. 식사를 거르지 않는다.(아침은 꼭 먹는다)
2. 식사는 천천히! 적어도 20번은 씹어 먹기!
3. 정해진 자리에서 먹을 만큼만 덜어먹기!
4. 식사 후 곧바로 이를 닦는다.
5. TV, 컴퓨터 할 때 군것질 하지 않기
6. 음식은 눈에 띄지 않는 곳에 보관하기

3. 개인물병 지참

날씨가 더워지고 있는 요즘은 바깥 활동이 늘어나고 특히 체육활동으로 수분 보충이 중요한 시기입니다. 건강관리를 위해 정수기에서 물을 받아서 마시는데 불편하지 않도록 개인 물병을 가지고 다닙니다.

4. 디지털 피로 증후군

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다. 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽습니다.

💡 디지털 피로증후군 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지!
1. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
1. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
1. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
1. 다리를 꼬지 않고 바른자세를 유지!
1. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!

개정

알레르기비염 예방관리수칙



실내는 청결하게 유지! **대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크 착용!**



비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인 후 회피!



금연! **간접흡연도 최대한 피하기!**



감기예방을 위해 손을 잘 씻기!



효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료!

약물 오남용시 부작용

경찰청

학원가 미문의 '시음행사' 알고 보니 마약 음료수

신동유형 발생정보 제5호

서울 학원가 일대에서 고등학생들에게 마약 성분이 담긴 음료수를 건넨 일당 검거

기억력과 집중력 강화에 좋은 음료를 사용하는 행사를 하고 있다며 학생들을 속여 마시게 하고, 부모의 연락처로 "자녀가 마약을 복용한 것이 알려지면 좋을 게 없지 않나"라며 금전을 요구하는 사건이 발생

※ 「마약류 관리에 관한 법률 제59조 제1항 제7호」 미성년자에게 마약류 수수·제공한 자는 무기 또는 5년 이상의 징역

타인이 제공하는 내용물이 확인되지 않은 음료수 등은 절대 음용 금지!!

이와 유사한 의심사례 발생 시 곧바로 112에 신고하세요

위와 같은 사례의 피해자는 마약임을 알지 못하고 복용하게 된 경우로 처벌받지 않으나, 피해를 입으신 경우 반드시 112로 신고 부탁드립니다.

경찰청

5. 성 평등한 우리

성 평등이란 '성별' 때문에 차별받지 않는 것을 말합니다. 성별에 관계없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다. 성별에 따라 서로 나누고 우열을 가리는 '성차별'이라는 편견을 넘어서, 다름을 받아들이고 화합하는 세상을 만들기 위해 성 평등에 대해 함께 생각해 봅시다.

▶ 생활 속 고정관념에 대해 생각해 보아요

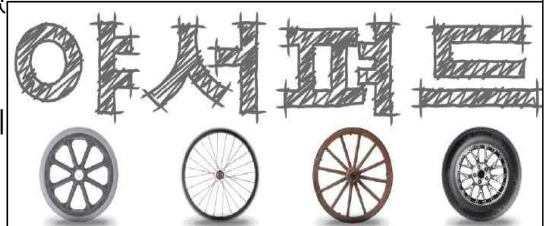
여자와 남자는 달라야 해 라는 고정관념은 옛날보다 약해지긴 했지만 여전히 나의 행동을 막습니다. 성 역할에 갇히지 않고 원하는 대로 행동할 자유가 있습니다. 고정된 성 역할에 따르지 않거나 다른 특성을 가지고 있다고 해서 공정하지 않게 대한다면 그것은 '차별'입니다.

▶ 가족이 만드는 성 역할 고정관념

우리가 태어나 처음 접하는 세상인 가족은 성 역할 고정관념 형성에 중요한 역할을 합니다. 부모가 나를 대할 때, 딸과 아들로 나누어 대하거나 형제·자매가 여자다운 혹은 남자다운 모습을 강요하기도 합니다. 성별에 따라 다르게 대하는 가족의 태도는 우리 생각에 영향을 줍니다.

▶ 성 평등! 나를 나답게 자유롭게

성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차이를 인정하고 동등한 인격체로 존중하는 것입니다. 성 역할 고정관념이 사라지면 자연스런 감정과 욕구에 따라 행동할 수 있고, 내가 가진 잠재력을 마음껏 발휘할 수 있습니다. 남자다움, 여자다움에서 벗어날 때, 차별과 편견이 사라질 때, 여자와 남자를 구분하고 가르는 대립과 갈등도 사라질 것입니다. '나다움'을 있는 그대로 인정받는 것, 성 평등은 우리 모두를 위한 것입니다.



모양은 달라도 역할은 같습니다

유모차바퀴, 자전거바퀴, 마차바퀴, 자동차바퀴,
모양은 모두 달라도 바퀴의 역할은 같습니다.
성별은 달라도 서로의 역할이 평등해야
더 나은 삶으로 나아갈 수 있습니다.