



# 5월 보건소식

사랑과 존경으로  
참과 꿈을 가꾸어  
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

## 5월 31일은 세계금연의 날



5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 “세계 금연의 날”입니다.

청소년기엔 호기심에 담배를 피우거나 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다.

흡연자는 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.

### <흡연이 청소년에게 미치는 영향>

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

## 아침식사의 중요성

### ● 아침식사를 안하게 되면...

1. 무기력, 의욕 저하, 수업 시간 집중력 저하
2. 간식을 많이 먹게 된다.
3. 한꺼번에 많이 먹어 소화가 잘 안 되고 성인병 (고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다
4. 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 대변이 정체되기 때문에 변비가 생기기 쉽다.
5. 영양 불균형 상태로 인해 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
6. 아침밥을 거르면 식욕 전일 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정 상태가 지속된다.



### ● 아침식사를 규칙적으로 하면...

1. 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.
2. 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.
3. 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
4. 학습능력을 향상시킬 수 있다.
5. 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
6. 체중조절에 도움이 된다. ⑦ 규칙적인 식습관이 형성된다.

## 일상 속 응급처치법

야외활동이 늘어나는 계절입니다. 야외활동을 하다가 다치는 경우 응급처치법을 알아볼까요?

1. 피부에 상처가 날 때	2. 코피가 나면
 ☞ 흙이 묻었을 때 물로 씻고 소독약을 바른다.	 ☞ 머리를 숙이고, 콧망울을 10분 정도 누른다.
3. 벌에 쏘인 경우	4. 눈에 이물이 들어가면
 ☞ 침을 제거하고 얼음찜질 ☞ 호흡곤란, 현기증 있으면 119.	 ☞ 흐르는 물에 씻고, 비비지 말고 이상있을 때 병원가기
5. 화상을 입은 경우	6. 곤욕이나 관절을 다쳤을 때
 ☞ 찬물찜질 20분 적용하고 물집은 터트리지 말고 보호, 병원가기.	 ☞ 찬찜질(2일)을 하고 탄력붕대감기, 통증 심하거나 못 움직이면 병원가기

## 디지털 성폭력 예방 수칙

### ★아동, 청소년이 알아야 할

#### 디지털 성범죄 예방 7가지 안전 수칙★

1. 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다.
3. 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지고, 보내지고,

보지도 않습니다.

4. 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다.
5. 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다.
7. 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문가 관에 도움을 요청합니다.

### ★ 보호자가 알아야 할 디지털 성범죄 예방수칙★

1. 아동의 온라인 활동에 관심을 갖고 충분한 대화를 나눕니다.
2. 개인정보를 온라인에 올리거나 타인에게 전송하지 않도록 알려줍니다.
3. 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등 디지털 성범죄의 위험성에 대해 알려줍니다.
4. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 반드시 알릴 것을 당부합니다.
5. 피해 사실을 알았을 때 아동의 잘못이 아님을 알려주고 진심으로 지지해줍니다.
6. 피해 사실을 알았을 때 전문가관에 도움을 요청합니다.



### ★디지털 성범죄 피해 시 도움 요청

1. 피해 신고: 국번 없이 112(경찰)
2. 디지털 성범죄피해자 지원센터: 02)735-8994
3. 여성긴급전화(지역번호+1366)
4. 청소년 상담전화(지역번호+1388)
5. 카카오톡 채널 '청소년상담1388' 친구추가 후 채팅창에 메시지 보내기



### ●초등학생 자녀를 가진 부모의 대화법

감정을 관리해서 말해야 해요. 아직 감정을 조절하고 통제하는 전두엽이 미성숙하기 때문에 좋은 롤 모델이 필요합니다. 그러므로 감정을 조절하고 관리하는 부모의 모습을 보여주어야 이를 모방하여 자신의 감정 조절 전략으로 삼게 돼요. 부모가 화가 잔뜩 난 상태에서 야단치거나 대화하다 보면 감정이 잔뜩 실린 잔소리를 하거나 화풀이를 하게 되므로 충분히 감정을 가라앉힌 후 대화하는 것이 좋습니다.

### 초등학교 고학년 아들과 딸에게 피해야 할 말

절대로, '언제나' 와 같은 말로 야단치지 않아요. 다른 사람과 비교하지 않아요. 자존감을 떨어뜨립니다. 아이가 말하는 도중에 '넌 태도가 왜 그러니?', 등 지적하는 대화하고자 하는 아이의 의욕을 떨어뜨려요.  
출처:곽윤정 책 "아들의 뇌"

약을 적절하게 잘 사용하면 몸에 이롭지만 잘못 사용하면 오히려 해가 될 수 있기 때문에 올바른 방법으로 복용해야 합니다.

1. 스스로 판단하여 약을 먹지 않도록 합니다. 만일 약을 사용한 후 부작용이나 문제가 발생하면 약을 처방받은 약국이나 병원에 방문하여 전문가의 상담이나 적절한 조치를 받아야 합니다.
2. 약물 남용이란 약물을 의료가 아닌 다른 목적으로 부적절하게 사용하지 않도록 합니다. 예를 들어 경미한 두통 증상이 있는데 약을 습관적으로 사용하거나 잠을 쫓기 위해 커피, 콜라, 고카페인 음료 등을 많이 마시기도 합니다. 또한, 마약 등 법으로 금지된 약물을 사용하는 불법적인 행위도 있습니다.

<5월 보건소식지 출처: 교육부, 질병청, 참보건연구회 등>