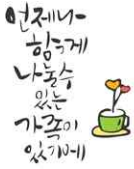




학교생활 목표  
바르고, 굳세고,  
의롭게 살자.

# 5월 보건 소식지

용안중학교  
교무실 862-7766  
행정실 862-7772  
<https://school.jbedu.kr/yongan-m>



## ❀ 가정의달 5월 ❀

5월은 가정의 달입니다. 세상에서 가장 소중한 내 가족을 향해 서로의 마음을 확인할 수 있는 따뜻한 눈길, 따뜻한 말, 따뜻한 마음, 많이 나누시는 아름다운 5월 되시길 소망합니다.

## 5월 31일은.. 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 지정한 **세계 금연의 날(World No Tobacco Day)**입니다

1년 중 단 하루만이라도 담배의 해가 없는 세계를 만들고 나아가 흡연자가 없는 세계를 만들자는 것이 WHO의 의지입니다.

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

아직 금연하지 못하고 있는 사랑하는 가족에게 이날 단 하루만이라도 금연을 한번 권유해보세요~!!

### ❖ 담배 연기속엔 어떤 화학물질이 들어있을까요?

- ① **니코틴** : 강한 중독, 혈관 수축
- ② **타르** : 암을 일으키는 담뱃진
- ③ **일산화탄소** : 산소부족, 뇌기능저하
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포름알린 성분 등

### ❖ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 **일산화탄소 성분** 때문에 뇌가 **만성 저산소증**이 되어 **학습 능력이 떨어짐**.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 **니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐**
- 잦은 기침과 가래가 생기며 **호흡기 질환에 쉽게 이환됨**
- 입에서 악취가 남 (가글, 양치질로 없어지지 않음)

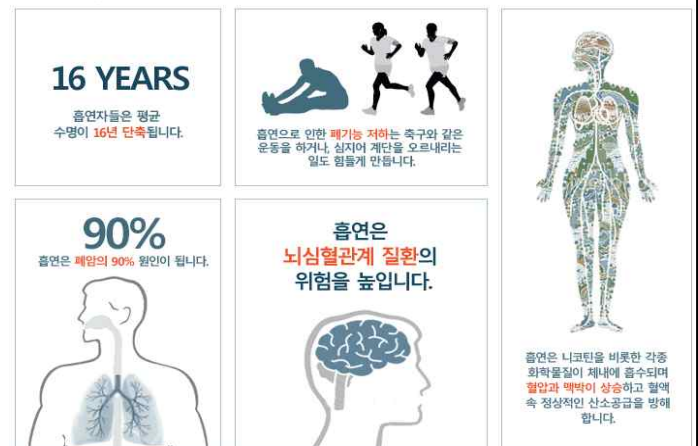
### ❖ 흡연욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회 하기
- Drink water(물 마시기) : 물을 1-2컵 마시기
- Do something else(취미활동) : 취미활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연을 선언하기  
담배를 권하는 친구. 옆에서 담배를 피우는 친구.  
절대 진정한 친구가 아닙니다.

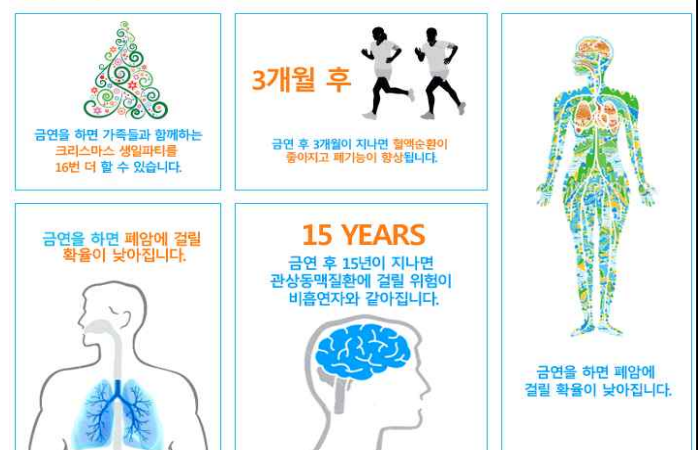
**옆에서 말리는 친구가 진정한 친구입니다!**

**흡연하는 친구를 구해주는 좋은 친구가 되세요!!**

### 흡연시



### 금연시



## 5월 23일, 희귀질환 극복의 날

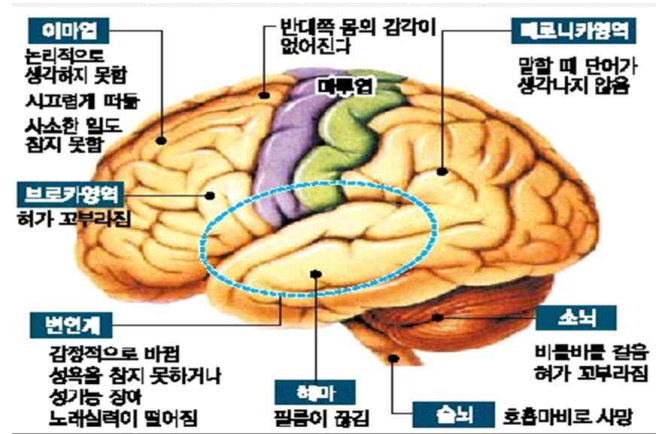
매년 5월23일은 '희귀질환 극복의 날'로, 희귀질환에 대한 국민의 이해를 높이고, 예방과 치료 및 관리 의욕을 고취시키고자 지정한 날이다. 희귀질환 환자들은 질환의 희귀성 때문에 신체적, 정서적, 경제적 3중고를 겪고 있다. 진단 자체도 어려운데 진단을 받고나서도 희귀질환 치료를 위해 많은 비용이 들기 때문이다. 희귀질환자들에 대한 사회적 관심을 환기시키고 인식 개선을 통해 함께 극복하여 희망있는 사회가 되기위해 그들의 관심과 이해가 중요하다.

- ❖ **희귀 질환이란** : 같은 증상을 앓고 있는 환자가 2만명 이하로 적은 병

(※ 더 자세한 내용은 "[한국희귀난치성질환연합회\(https://www.kord.or.kr:55308/\)](https://www.kord.or.kr:55308/)" 자료실을 참고하세요)

## ★★ 청소년이 음주를 하면...

1. 뇌기능 저하로 학습능력이 떨어진다.
2. 성장호르몬 분비가 억제되어 발육부진과 피부 노화를 가져온다.
3. 판단력이 떨어져 각종 사고 가능성이 높아지고 담배나 마약 등 다른 비행으로 이어진다.



## 성적 자기 결정권이란?

성적 자기결정권은 내가 어떤 사람을 만날 것인지, 어떻게 행동할 것인지 성적인 만남에서 자신이 원하는 것을 스스로 책임감 있게 판단하고 결정할 권리를 말한다. 자신의 성행동을 스스로 선택할 수 없는 상태이거나 누군가에게 강요를 당하는 상황에서 성적 자기결정권이 침해된다면 “성폭력”에 해당됨을 명심해야한다.

### 성적 자기결정의 단계

1. 심호흡을 하며 마음을 가다듬는다.
2. 다음 한 가지씩 생각한다.  
나는 지금 무엇을 원하는가?  
지금 걱정하는 것은 무엇인가?  
어떤 결과가 나타날까?  
후회는 없을까?
3. 최선의 선택을 하고, 행동한다.



### 성적 행동을 할 때 고려할 사항

1. 어떤 성행동도 자신의 의지와 무관하게 하지 말라.
2. 상대방에 대해 진지하게 생각하라.
3. 성적 행동을 왜 하는 것인지 생각해보라.
4. 상대방이 원하지 않는 행동을 강요하지 말라.
5. 다음과 같은 말을 하지 말라.  
"나를 진심으로 사랑한다면 싫다고 하지마."  
"다른 사람들도 다 이런 행동을 하고 있어."  
"내 말을 들어주지 않으면 너와 헤어지겠어."  
6. "싫다." 라고 말하는 것을 두려워하지 말라.

## 체중관리 및 비만 예방

요즘 마스크에서 S라인, V라인, 비만 탈출 등 살 빼는 얘기가 자주 나오다보니 너무 마른 모습이 정상인 것처럼 착각하게 되는 경우가 많이 있습니다. 비만도 문제이지만 너무 마른 저체중도 문제가 되고 있습니다.

### 저체중의 문제점

중요 영양 섭취 부족이 지속되면 체중 감소와 함께 체지방 및 근육 단백질이 손실되어 성장기 학생의 신체적, 지적 성장이 느려져 그 영향은 인체에 영구적일 수 있습니다. 뿐만 아니라 철 결핍성 빈혈, 골다공증이 생기고 백혈구가 감소되고 질병에 대한 저항력이 떨어져 질병에도 쉽게 걸리게 됩니다

### 비만예방을 위한 올바른 습관

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



## 1학년 학생건강검진 실시

1. 검진 기간: 5월 1일 ~ 5월 14일 (기간중에 병원 방문 검진 할 수 있도록 부모님과 일정 협의)
2. 검진 기관: [익산 영등동 **홍내과&이편한치과**] 방문 검진(비용 무료)  
- 자세한 사항은 가정통신문을 발송하여 안내하겠습니다.
3. 주의 사항: 검진 기간내 반드시 완료해주세요!

2022년 4월 29일

용안중학교장