



“행복한 어울림 속에 함께 성장하는 용진중학교”

# 가정통신문

전북특별자치도 완주군 용진읍 상운길 11 용진중학교

☎ 교무실 243-3047, 행정실 243-7006 / Fax 243-0939

제2024-107호

발행일 2024.10.07.

환절기에는 일교차가 커서 기온변화가 많아지는데 이때 우리 몸이 온도변화에 잘 적응하지 못하여 면역력이 떨어지게 됩니다. 평소 감염병 예방수칙을 잘 지킵시다.

## 세계 손 씻기의 날



매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)' 입니다. 올바른 손 씻기는 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법' 입니다.



## 독감 접종 안내

가. 무료접종대상: 생후 6개월 ~ 13세 어린이 (2011.1.1. ~ 2024.8.31. 출생아)

나. 지원내용: 인플루엔자 4가 백신

다. 접종기간

(1회접종대상자) '24.10.2.(수) ~ '25.4.30.(수)

라. 접종기관: 지정 의료기관 및 보건소

\*\* 반드시 접종가능여부 확인 후 방문

마. 기타안내사항

어린이 예방접종은 반드시 부모를 동반하도록 하고 있으나, 부득이하게 보호자와 함께 방문하기 어려운 대상자인 경우 의료기관 방문 전 보호자가 작성한 '예방접종 시행동의서'와 '예방접종예진표' 지참 시 예방접종 가능

※ 단, 서식은 반드시 보호자(부모 또는 법정대리인)가 작성

☞ 서식내려받기: 예방접종도우미 누리집

(<https://nip.kdca.go.kr>) → 예방접종관리 → 관련자료 다운로드 → '소아청소년 대상 인플루엔자 예방접종 시행 동의서 및 예방접종예진표' 검색

## 비만 예방

세계보건기구에서는 비만을 만성 대사성 질환으로 장기치료가 필요한 질병이자 21세기 신종질병으로 지목했습니다. 질병관리청은 2022년 한국성인 남성은 44.8%, 여성은 29.5%로 증가하고 있음을 발표했습니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인 질환으로 작용합니다.

### ☐ 소아·청소년 비만이 위험한 이유

- 소아비만이란, 보통 유아기에서 사춘기까지의 연령대에서 체중이 신장별 표준체중보다 20% 이상인 경우를 말함
- 소아·청소년 비만은 성장하면서 **지방세포의 수와 크기가 모두 증가**하며, 70% 이상이 성인 비만으로 이어져 더욱 위험

### ☐ 소아·청소년 비만 관리법

#### 운 동 법

1. 자전거 타기, 속보, 계단 오르기 등 꾸준한 운동하기
2. 평일에는 하루 1시간, 주말에는 2~4시간 운동하기
3. 고도비만의 경우, 수영, 누워서 자전거 타기 등 체중부하가 적어 관절에 무리가 가지 않는 운동하기
4. 운동을 시작했다면 1시간은 연속으로 하기

#### 식 습 관

1. 탄수화물 50%, 단백질 20%, 지방 30% 균형 잡힌 식단 먹기
2. 천천히 씹어 먹어 포만감 느끼기
3. 아침은 굶지 않고 저녁 늦게 음식 먹지 않기
4. 피자, 치킨, 케이크 등 달고 기름진 음식 피하기
5. 탄산음료, 주스 등 섭취 자제하기

<출처:건강보험일산병원>

## 성매매방지법이란?

성매매방지법이란? 성매매를 통해 이익을 얻기 위해 성(性)을 좋지 않은 방향으로 이용하는 사람들을 처벌하고 성매매로 피해를 받아 몸과 마음에 상처를 받은 사람들을 보호하고 도움을 주기위한 법입니다.

### ☪ 학생들이 할 수 있는 일은?? ☪

- 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별합니다.
- 나와 우리의 성을 소중히 여깁니다.
- 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것, 과장된 것이라는 것을 알아야 합니다.
- 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.
- 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수 있어야 합니다.
- 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고합니다. (여성가족부-YOUTHKEEPER 프로그램 무료다운)



## 약물오남용예방(카페인)

### 1. 용어 정의

- ▶ **약물오용**: 약물을 의사의 처방에 따르지 않고 잘못 사용하는 경우
- ▶ **약물남용**: 아프지 않은데도 잠을 자지 않으려고, 기분을 좋게 하려고, 체중을 줄이려고, 불안을 없애려고, 행동을 변화시키려고 의도적으로 약물을 잘못 사용하거나 과도하게 사용하는 경우

### 2. 카페인

- 카페인은 신경과 신경 사이의 신경 전달 물질의 양을 증가시켜 신경을 흥분시키는 중추 신경 흥분제로서 커피나무, 차잎 등에 함유된 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용되고 있으며 특히 어린이, 청소년들이 즐겨먹는 초콜릿, 콜라, 에너지 음료 등에도 많이 들어있어 무심코 섭취하게 되는 카페인이 실제 생각하는 양보다 많아질 수 있다.

카페인을 많이 섭취하게 되면 밤에 잠이 안 오거나 두근거림, 혈압상승, 위장장애, 키 성장 방해 등 우리 몸에 이상 반응을 일으킬 수 있다.

※ 카페인 1일 섭취 제한 권고량(식품의약품안전청제시)

- 30kg 기준 어린이: 하루 75mg 이하
- 청소년: 체중 kg당 2.5mg 이하(60kg일 경우 150mg이하)
- 성인: 하루 400mg 이하
- 임산부: 하루 300mg 이하

## 건강을 위협하는 미세먼지

◆ **미세먼지** : 먼지 지름이 2.5 $\mu$ m이상 ~ 10 $\mu$ m이하

◆ **초미세먼지** : 먼지 지름이 2.5 $\mu$ m이하

◆ **미세먼지의 위해성**

- 입자가 작을수록 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투해 천식이나 폐질환, 기관지염, 안질환을 일으킬수있고, 조기사망률을 증가시킵니다.
- 특히 대기오염 취약계층(노약자, 어린이,호흡기질환자, 심폐질환자 등)에게 피해가 큼니다.

◆ **대기오염 예보제 및 경보제 운영**

예보등급	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
미세먼지	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
초미세먼지	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76이상
일반인	일상 생활	일상 생활	장시간 또는 무리한 실외 활동제한	장시간 또는 무리한 실외활동제한

## 10월 10일은 세계 정신건강의 날

### ▶10월10일은 세계 정신건강의 날

‘정신이 건강하다는 것’은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다 스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태이다.

### ▶ 건강한 마음을 가지기 위한 방법

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

<출처: 대한신경의학회>

## 10월 보건퀴즈

### 학년 반 이름

### 1. 초콜릿, 콜라에도 카페인이

포함되어있다.(o, x)

### 2. 환절기 건강관리 방법을 말하시오.