



“행복한 어울림 속에 함께 성장하는 용진중학교”

가정통신문

전북특별자치도 완주군 용진읍 상운길 11 용진중학교
☎ 교무실 243-3047, 행정실 243-7006 / Fax 243-0939

제2024-118호
발행일 2024.11.04.

11월 14일은 세계 당뇨의 날

세계보건기구(WHO), 세계당뇨병연맹(IIDF)이 1991년 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한 경각심을 높이고 당뇨병 퇴치를 위해 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날(World diabetes day)'로 지정했습니다. 11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시하고 인슐린을 발견한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 뱅딩(캐나다 의학자) 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

1. 당뇨(Diabetes mellitus)

인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다. 음식을 먹은 후 혈관속에 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장 및 사용하도록 하여 혈당을 조절합니다.

당뇨 증상 확인하고 치료해요!

당뇨의 대표적 증상



<당뇨 관리법>

	식사요법 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	혈당검사
	인슐린 주사
	운동요법 운동을 하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.

환절기 호흡기 감염병 예방

환절기에는 일교차가 커져 기온변화가 많아지는데 이때 우리 몸이 온도 변화에 잘 적응하지 못하여 면역력이 떨어지게 되면 감기에 걸리게 됩니다. 감기 예방할 수 있는 가장 쉬운 방법은 개인위생 관리를 철저히 하고 규칙적인 생활로 몸의 면역력을 높이는 일입니다.

1. 호흡기 증상이 있으면 등교하지 말고 병원 진료
2. 올바른 마스크 착용
3. 비누로 30초간 손씻기(예방 비법!!)
4. 인플루엔자 예방접종
5. 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기
6. 손으로 눈,코,입을 만지지 않기
7. 적절한 운동, 충분한 휴식, 식사잘하기

예방법

비말감염	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 드이마셔서	마스크
접촉감염	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서	손
공기감염	공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서	사람 많은 곳 피하기

인플루엔자 예방 안내

1. 정의 : 인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기 질환
2. 전파경로 : 환자의 기침 또는 재채기 할 때 분비되는 비말을 통해 전파 바이러스에 오염된 물건을 만진 후 눈·코·입을 만지는 경우 발생
3. 잠복기 : 1~4일(평균 2일)
4. 전염기간 : 증상 시작 1일 전부터 발병 후 5~7일 정도
5. 주요증상 : **고열(38~40°C), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신 증상을 보임. 그 외에도 콧물, 코막힘, 구토, 복통 등이 동반될 수 있음**
6. 합병증 : 부비동염, 중이염, 기관지염, 폐렴, 신경계증(뇌염, 척수염), 심근염, 기흉 등 발생
7. 치료 : 휴식 및 대증요법, 항바이러스제 복용
8. 등교중지 : **의사 소견서(진료 확인서)에 명시된 기간까지 해당 학생 등교중지 적용**

What? (사이버 성폭력이 뭐예요?)

- 사이버(가상, 온라인)공간에서 이루어지는 다른 사람의 **성적자기결정권(인권)**을 침해하는 범죄행위 <종류>

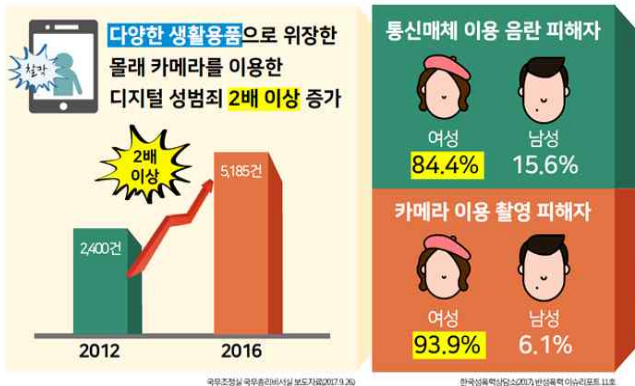
1. 언어 (말이나 댓글)

- 단톡방, 메신저 등에서 피해 학생에 대해 성적으로 비하하거나 성적대상으로 대화하는 행위
- 피해학생의 아이디를 도용하여 페이스북에 음란한 말을 작성하고 마치 피해학생이 쓴 것

처럼 보이게 하는 행위

2. 보내기 & 올리기 (사진 또는 동영상)

- 신체 일부를 찍은 사진을 보내달라고 하거나, 자신의 생식기 등을 찍어 메신저로 보내는 행위, 피해학생의 신체 등을 촬영하여 유포하는 행위
- 이메일이나 메신저로 음란, 폭력적인 내용의 글이나 영상물을 발송하는 행위



Why? (왜 일어날까요?)

- 성폭력의 근본 원인처럼 다른 사람의 인권(성적자기결정권)을 무시하고 내 멋대로 다른 사람을 함부로 하는 마음에서 비롯되며 **사이버 공간**이 갖는 **특징** 때문에 더 쉽게, 더 빈번히, 더 넓게 발생한다.

1. 익명성(자신의 본이름을 숨김)

- 직접적으로 상대방을 보거나 만날 일이 없어 자신의 정체성이 남에게 알려지지 않을 것이라고 착각한다.

2. 시공간의 제약이 없다

- 자신이 원할 때 언제든지 어디서나 괴롭힐 수 있다.

3. 집단행동

- 혼자서는 어렵지만, 나쁜 친구들과 함께 무책임하고 몰염치한 짓을 하기 쉽다

달콤한 과일향? 귀여운 캐릭터? 모두

전자담배는 청소년유해물건입니다

전자담배 제작·판매 시 청소년 보호법 의무사항을 지켜주세요!

전자담배 제작 시 청소년 유해표시

표시문구	크기	색상	위치
"19세 미만 청소년에게 판매할 수 없습니다." 표기	상표 면적의 1/10 이상 크기의 면적에 기재	바탕색과 보색	청소년유해표시의무자가 자율적으로 정하는 곳

전자담배 판매 시 구매자의 나이 및 본인 여부 확인

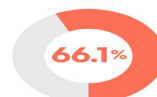
- 주민등록증 · 운전면허증(모바일 포함), 여권, 외국인등록증, 장애인등록증 및 PASS앱

※ 전자담배 제작 시 청소년 유해표시를 하지 않을 경우 또는 전자담배를 청소년에게 판매·대여·배포하거나 영리를 목적으로 무상으로 제공한 경우 「청소년 보호법」 제59조에 따라 2년 이하의 징역 또는 2천만원 이하의 벌금에 처해집니다.

맛과 향, 캐릭터·장난감 등의 디자인으로 청소년을 유인하는 전자담배

모두 청소년에게 판매가 금지된 '청소년유해물건'입니다

* 전자담배 가장치류 청소년유해물건 결정 고시(시행 17. 10. 30.)



흡연하는 청소년 중 66.1%가 **액상향 전자담배**를 사용



흡연하는 청소년이 담배를 구입할 때 **성인 인종**을 위한 **나이와 본인 확인**을 **하지 않은** '담배 및 전자담배 판매(종전)점'이 40.1%

* 여성가족부, 2022년 청소년 문화이용 및 참여행위 실태조사 (54~103 대분)



청소년은 전자담배를 구입할 수 없어요!

전자담배 구매를 위해 신분증을 위변조 또는 타인의 신분증을 **도용**하는 것은 **위법한 행위**입니다



제작, 판매업자는 청소년 보호 의무를 지켜주세요!

니코틴 용액 등 전자담배 액상과 담배성분을 흡입할 수 있는 전자장치 및 그 부속품(배터리, 무전기, 카트리지 등)은 **청소년에게 판매, 대여, 배포를 금지**하고 있습니다.

11월 보건퀴즈

- 일반 담배와 달리 전자담배는 제작청소년 유해 표시를 하지 않아도 아직은 괜찮다. (o , x)
- 11월 14일은 당뇨의 날입니다. 당뇨 관리법은 무엇이 있을까요?