과학영재학교 경기과학고등학교

가정통신문-12월 보건소식



제2021 - 143호 ■발행일: 2021. 12. 1 ■ 발행인: 학교장 ■ 편집인: 보건교사 ■ 발행처: 경기과학고등학교

-감염병 예방-

위드 코로나 시대, 함께 지켜요!





- 호흡기 증상 있으면 등교 중지 ➔ 진단검사 실시
- 마스크 바르게 착용 및 거리두기
- 비누로 30초간 손 씻기
- 코로나 19 예방접종
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기
- 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 실내 환기: 창문과 출입문 개방하여 1~2시간마다

12월 1일 – 세계 에이즈의 날

1. 에이즈란?

후천성면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 바이러스가 체내를 감염시키는 질병으로 면역체계를 손상시켜 몸이 수많은 감염에 대항하여 싸울 수 없게 만들어 여러 질환을 일으키며 치료받지 않으면 사망에 이르게 된다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것이다.

2. 에이즈 감염경로

① 감염자의 혈액을 수혈받거나 주사기, 바늘을 같이 사용
② 감염자(검사 전까진 감염여부 모름)와 성관계
③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염

3. 청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군인 청소년의 감염이 크게 늘고 있다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일



-흡연 예방-

흡연으로 인한 피부변화

혈관 수축, 혈액 순환 방해로 피부에 필요한 영양분과 산소를 제대로 공급받지 못하여 **피부 재생 능력이 떨어지게 되며 노화를 앞당기는 원인**이 됩니다. 담배 속 독성 물질은 **피부 각질층의 수분 함량을 떨어트리고 에스트로겐을 감소시켜 피부를 위축시키게 됩니다.**



<출처: 행복한 제이피부과 **>**

흡연 예방을 위한 부모의 역할

청소년 흡연 예방에는 부모의 역할이 가장 중요하다. 자녀가방이나 책상 등에서 담배가 발견되거나 몸 또는 옷에서 담배 냄새가 날 경우는 대화와 설득으로 흡연의 근본적 동기를 정확히 파악하여 흡연이 문제 해결의 방안이 아님을 깨우쳐 주도록 노력해야 한다.

▣ **부모가 흡연한다면 금연하는 모습과 도전 보여 주기**
⇒ 금연 가정의 자녀들은 별다른 어려움 없이 금연에 성공할 확률이 매우 높음.
▣ **자녀에게 담배 심부름을 시키지 않기**
▣ **자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 않기**
⇒ 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식
▣ **가족 외식 시에는 금연지정 음식점 이용**
▣ 자녀가 담배를 피우는지 잘 살피고 금연의 확고한 의지를 전하되 무엇보다 **사랑으로 대화** 나누기
▣ 자녀와의 **의미 있는 대화시간**을 자연스럽게 자주 갖기

청소년에게는 그 어떤 금연운동보다
부모님의 관심과 사랑, 그리고 모범이 필요

NO 전자담배

- 전자담배는 **담배사업법**에 따른 **담배 종류로 분류되**고 있으며, **청소년 보호법**(여성가족부 고시 2013-49호)에 따라 **전자담배기기** 장치류는 **청소년유해물건**으로 지정
- 전자담배는 담배에 있는 각종 발암 성분이 유사하게 검출되고 간접흡연의 위해를 주므로 실내에서 사용할 수 없고, **금연 보조수단으로 사용해서는 안됨.**

-감염병 예방-



-성폭력 예방-

일상생활에서의 올바른 성의식

▣ 자신과 타인의 몸을 소중히 여긴다.

⇒ 타인이 나를, 내가 타인을 함부로 만지지 않도록 한다.

▣ 'NO' means 'NO!'

⇒ 원치 않을 때 "NO!" 말하도록 연습.

⇒ 상대방의 의사 표현을 자의해석하지 말고 있는 그대로 존중

▣ "피해자의 침묵은 동의(허락)"가 아니다.

⇒ 피해자가 침묵했다고 허락한 것이 아니다. 공포심, 위기감, 힘의 관계 등의 상황에서 표현하지 못할 수도 있다.

▣ 성폭력 감수성 기르기

⇒ 나와 상대방, 지켜보는 사람 모두 즐겁지 않고 한 사람이라도 싫으면 성폭력이다. 단호하게 그만두라고 표현(연습 필요)

⇒ 실수더라도 상대방이 성적수치심 느꼈다면 바로 사과

▣ 집 앞, 익숙한 곳(등하굣길, 놀이터, 으슥한 곳 등) 폭력 위험

⇒ 집 안에 혼자 있을 때 택배, 배달물건 도착시 경비실이나 문 앞에 두고 가도록 한다.



친구에게 받은 불법영상,
무심코 돌려 보는 것도 범죄입니다.

-가정폭력 예방-

가정폭력의 유형

언어적, 정서적폭력	• 욕설, 폭언, 무시, 가족 비난, 모욕, 정서적 위협, 비현실적 기대 또는 강요 • 비교, 차별, 편애 행위 등 • 심리적 괴롭힘, 외부관계 단절, 일거수 일투족 감시 • 물리적, 교육적, 의료적 방임이나 유기 • 자녀를 이용한 협박, 모욕 등 • 때리려고 위협. 물건 파손 • 무관심과 냉담 • 위험 상황(병원에 가야할 일 등) 방치 • 상대방을 고립시키고 의심
경제적 폭력	• 경제적 방임, 유기, 양육비 미지원 • 경제적 활동 통제, 지출목록 감시 • 부양 전제 상속 증여 후 부양의무 미이행 • 생활비를 주지 않는다. • 동의 없이 임의로 재산 처분
신체적 폭력	• 폭행, 감금, 신체적 억압, 행동 자유 구속 • 물건을 던지거나 칼이나 흉기로 위협 • 어깨나 목 등을 꽉 움켜잡는다. • 손으로 얼굴이나 신체를 때린다. • 사정없이 마구 때린다. • 원하지 않는 노동(일) 강요
성적 폭력	• 원치 않는 성관계 요구: 성적 자기결정권 침해, 부부성폭행 • 자녀에 대한 성적 학대 • 강제 불임 및 낙태 • 원치 않는 형태의 성관계 강요 • 성매매를 시키거나 성매매를 알선, 매개하는 행위

-건강관리-

시험 전 건강관리

지필평가 기간이 곧 시작됩니다.
건강을 지키는 것이 시험전략의 기본!!

1. 아침형 생체리듬으로 조절

두뇌 효율을 최대한 높이기 위해 밤 12시 전에 취침.
오전 6시에는 일어나는 습관 들이기

2. 단백질과 미네랄 위주의 규칙적인 식생활

두뇌에 필요한 영양을 제공해주는 **아침은 반드시 챙겨 먹고** 3끼 식사를 규칙적으로~

3. 적당한 휴식과 스트레칭으로 신경성 두통 예방

눈 사이를 누르거나 하늘이나 먼 곳을 바라보는 등의 휴식을 취하고, 틈틈이 **스트레칭으로 몸의 긴장 완화**
심한 두통은 자는 게 최고!!!

4. 면역력 증진, 항산화, 눈 건강 등 건강식품으로 보충

시험 준비 시엔 활성산소가 많이 발생하므로 항산화 기능이 있는 건강기능식품이 도움. 홍삼이나 비타민류, 눈 영양제 등을 섭취