


<div>교훈 : 성실</div> 	가 정 통 신 문	제 2021 - 099 호
		담당 : 학생인권부
	2021학년도 흡연예방 및 금연 안내	경기도 시흥시 장현순환로 100 ☎ (교무실) 031-365-8200 ☎ (행정실) 031-365-8210

학부모님 안녕하십니까?

지난주 5월 31일은 ‘세계 금연의 날’로서 본교에서는 5월 24일에 전교생을 대상으로 흡연예방교육을 실시하였습니다. 사랑하는 자녀의 건강과 미래를 위해 가족 모두 평생 금연을 실천할 수 있도록 담배의 성분 및 간접흡연에 대한 안내를 드립니다. 낱말 퍼즐을 완성하여 서약서와 함께 보건실로 제출한 학생에게는 소정의 상품을 전달하도록 하겠습니다. 가족과 함께 생각해보고 다짐해보는 시간을 가져보시길 바랍니다. 학부모님의 세심한 관심과 지도 부탁드립니다.



담배에는 무엇이 들어있나요?

담배 연기 속에는 4000여 가지 이상의 해로운 화학 물질이 들어있는데, 그 중 우리 건강에 나쁜 영향을 미치는 가장 해로운 3가지 물질은 **니코틴, 타르, 일산화탄소**입니다. 또한 아세톤(매니큐어를 지우는 물질), 나프탈렌(방부제), 비소(개미 죽이는 약), 암모니아(화장실 청소제) 등의 독성 물질도 포함되어 있습니다.

■ 담배의 가장 해로운 3가지 물질

- ① **니코틴** : 담배의 주요성분으로 **중독성**을 일으키는 물질입니다. 또한 **혈관을 수축**시켜 혈액 순환을 방해하고 고혈압, 심장병 등을 일으킵니다.
- ② **타르** : 담뱃진이라고 하는 흑갈색의 끈적끈적한 액체로, **발암 물질**입니다. 발암 물질이란 우리 몸에 ‘암’이라는 무서운 질병을 발생시킬 수 있는 물질을 의미합니다. 숨 쉬는 역할을 하는 폐에 ‘폐암’이 발생할 수 있는데, **폐암의 90%는 흡연이 원인**입니다.
- ③ **일산화탄소** : 우리 몸에 **산소를 부족**하게 하는 물질로, **피부를 검게 하며 빨리 늙게** 합니다. 담배가 **뇌의 산소를 부족**하게 만들기 때문에 **기억력과 집중력을 떨어뜨립니다**.



간접흡연이란 무엇인가요?

■ **간접흡연**이란 담배를 피우지 않는 사람이 남이 피우는 담배연기를 주위에서 들이마시는 상태로, 담배를 직접 피우는 사람보다 더 많은 피해를 입게 됩니다.

■ 학교 운동장을 포함한 **학교 전체가 금연구역**입니다. **금연구역이란 담배 피우는 것을 금지하는 장소**입니다. 금연구역에서 흡연하는 경우 10만원 이하의 벌금이 부과됩니다.

■ 담배 연기의 2가지 종류

담배 연기는 주류연과 부류연으로 구성되는데, 더 큰 문제가 되는 것이 부류연입니다.

- **주류연** : 흡연자가 들이마셨다가 내뿜는 담배 연기, 필터를 거친 담배 연기
- **부류연** : 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기,
필터를 거치지 않고 공기 중으로 직접 배출되는 담배 연기,
주류연보다 독성이 2~3배 많고 더 해로우며 입자가 작아 폐 깊숙이 침투함

2021. 6. 9.

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인생략)

우리 가족 금연 서약서

시흥 가온중학교 _____학년_____반_____번 이름_____



우리 가족은 시흥가온중학교 학생 및 가족으로서
건강과 밝은 미래를 위해 평생 금연할 것을 다짐합니다.

학생 _____ (인), 가족 _____ (인) _____ (인) _____ (인)

☆ 가족과 함께 하는 흡연 예방 낱말 퍼즐 ☆

①금			상		⑥5		⑧니		
②					월				
③구								⑨타	
							⑩노		
	④성				⑦일				
	⑤								⑫부
							⑪주		

[가로열쇠]

- ① 지속적으로 사용하던 물질을 갑자기 중단하거나 사용량을 줄일 경우 발생하는 생리적, 심리적, 행동 반응을 말한다.
- ③ 이 질병의 원인으로는 불량한 구강위생, 음주, 흡연 등이 있다. 타르에 의해 입 냄새가 심해지고, 치아가 누렇게 되며 그로 인해 치주염, 설암, '이것'이 생긴다.
- ⑤ 새롭고 신기한 것을 좋아하거나 모르는 것을 알고 싶어 하는 마음. 청소년의 흡연과 음주는 처음에 '이것'으로 시작한다.
- ⑦ 담배의 3대 유해물질 중 하나, '이것'은 혈액 속 적혈구의 헤모글로빈과 강력히 결합하여 저산소증을 일으켜 뇌의 성장발달 및 기능에 나쁜 영향을 주는 성분이다.
- ⑧ 담배의 3대 유해물질 중 하나, 담배의 주성분이며 강력한 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질이다. 혈관수축으로 고혈압을 유발한다.
- ⑨ 담배의 3대 유해물질 중 하나, 담배의 독특한 맛을 내는 성분, 담뱃진이라고 하는 검은색의 끈적끈적한 액체이며 암을 유발하는 발암물질이다.
- ⑪ 흡연자가 연기를 들어 마신 후 내뿜는 연기.

[세로열쇠]

- ② 담배를 필 수 없도록 법으로 정해놓은 공간이다. 2015년 1월 1일부터 모든 음식점·PC방·카페 전체를○○○○으로 지정하였다.
- ④ 뇌하수체 전엽에서 분비되는 호르몬의 하나로 체내에서 뼈, 연골 등의 성장뿐만 아니라 지방 분해와 단백질 합성을 촉진시키는 작용을 하는 물질이다. 청소년기 및 성장기에는 뼈의 길이 성장과 근육의 증가 등 성장을 촉진하는 작용을 주로 하는데 흡연을 하게 되면 이 호르몬이 잘 나오지 않아 키가 자라지 않는다.
- ⑥ 세계 금연의 날은 몇 월 몇 일?
- ⑩ 청소년기에 흡연을 하게 되면 콜라겐이 파괴되어 주름이 생기고, 엘라스틴의 탄성을 방해하여 탄력이 저하되며, 피부가 건조해진다. 비타민C를 파괴하여 기마와 주근깨 등 잡티가 생기게 되며 탈모도 오게 된다. 결과적으로 청소년기의 흡연은 피부○○를 촉진한다.
- ⑫ 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기, 주류연보다 독성이 훨씬 높고, 필터를 거치지 않아 더 해로우며, 입자가 작아 폐 깊숙이 침투한다.

♥ 낱말 퍼즐을 완성하여 서약서와 함께 **6월 18일 (금)까지 보건실**에 제출하면

추첨을 통해 100명에게 소정의 상품을 전달하겠습니다.♥