



9월 보건소식

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중 보건실
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

무더웠던 여름이 지나가고 있지만 아직 남은 더위와 높은 습도로 인해 몸의 면역력이 떨어지기 쉬워 여러 가지 감염병에 걸릴 수 있습니다. 손 씻기 및 개인위생관리를 철저히 하여 학생들이 2학기에 더욱 건강하고 즐거운 마음으로 학교생활 하기를 소망해봅니다.

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 우리나라 이비인후과학회가 정한 ‘귀의 날’입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청의 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.

※ 건강한 귀를 위한 생활 수칙

① 큰 소리의 소음은 되도록 피합니다.

이어폰으로 큰소리의 음악을 듣거나 시끄러운 PC 방에서 몇 시간동안 게임을 하거나 큰소리로 떠드는 것 등

② 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

수영 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의

③ 귀지를 함부로 파지 않습니다.

귀지는 보호막 역할을 하므로 습관적으로 후비는 것 조심

④ 약물의 오·남용(술, 담배) 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.

⑤ “60-60법칙” 지키기

음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 “60-60법칙”이 권장되고 있습니다.

뇌를 깨우는 좋은 생활습관

◆ 틈나는 대로 걷자.

발을 사용하게 되면 자극이 등줄기를 통해 뇌에 전달되어 뇌가 활발하게 움직이도록 도와준다. 걸지 않고 발을 편하게만 놓아두면 뇌의 말단신경의 자극이 부족해서 뇌의 기능은 계속 쇠퇴하고 노화된다. 그러므로 짧은 거리는 항상 걷도록 하고, 30분 정도 산책을 하는 것도 좋다. 걸을 때는 뒤통지 대신 발끝에 체중을 실어서 걸어야 효과가 있다. 또 집 안에서는 되도록 맨발로 생활하자. 슬리퍼나 양말을 신고 있을 때보다 훨씬 많이 발바닥에 자극을 줄 수 있다.

◆ 수면은 가장 좋은 휴식.

머리가 지쳐 있다면 가장 확실하게 스트레스를 발산하는 방법! 바로 가벼운 수면이다. 5분의 짧은 시간이라도 효과를 볼 수 있다. 그러나 낮잠이 30분 이상 되면 깊은 수면 상태가 되어 잠에서 깨어나도 기분이 상쾌하지 않다. 쉬는 시간을 이용해 잠시 머리를 쉬게 한다면 수업 시간 중 선생님의 말씀이 귀에 쏙쏙 들어오지 않을까?

◆ 기억력을 높이는 세 가지 포인트.

① 반복해서 연습할 것.

② 주의를 집중할 것.

③ 시간을 두고 복습할 것.

기억은 반복에 의해 견고해진다. 지식을 머리에 담기 위해서는 반드시 노력이 필요하다. 한 번 뇌에 새겨진 기억은 시간을 두고 복습을 해줌으로써 강화된다. 또 기억한 뒤에는 되도록 자극을 주지 않는 것이 좋다. 따라서 가장 좋은 방법은 공부한 뒤에 자는 것이다. 혹은 다른 놀이를 하는 것도 바람직하다.

◆ 기분 좋은 일을 하자.

뇌를 자극하는 가장 좋은 일을 하는 것이다. 뇌는 재미있는 일, 기분 좋은 일이 아니면 움직이려 하지 않는다. 따라서 뇌를 활성화하기 위해서는 '어떻게 하면 좀 더 재미있을까?' 하는 것을 빨리 생각하면 된다.



온라인 성폭력 피해를 예방하기 위한 방법

◆ 개인정보 관리는[중성적인 ID나 대화명]을 이용합니다.

- 비밀번호를 선택할 때 다른 사람이 쉽게 알 수 있는 번호는 피하고, 자주 바꿉니다.
- 개인정보는 [최소한의 것만 기입]하거나 [비공개]로 합니다.

◆ 당신과 이야기하는 사람을 주의하세요.

- 누구에게나 친절할 필요가 없습니다.
- 원치 않는 메일에 답할 필요가 없습니다.
- 대화에 불편함을 느꼈다면 즉시 채팅을 그만둡니다.

◆ 통신에서 만난 사람을 개인적으로 직접 만나는 일은 신중히 하세요.

- 가능하면 만나지 않고 꼭 만나야 할 경우 부모님께 말씀드리고 공개 장소에서 만납니다.

◆ 실명이나 주소, 전화번호, 사진 등을 보낼 때 주의 하세요.

- 가능한 한 낯선 사람에게 개인정보를 주지 않는 것이 좋습니다.

◆ 내키지 않는 사람과 이야기하지 마세요.

◆ 당신이 원하지 않는 것은 어떤 것도 하지 마세요.

◆ 기술적인 측면-프로그램(쪽지/메일수신거부, 특정내용/발신자에 따라 자동으로 전자우편 삭제)을 이용합니다.

아침식사를 거르지 말자!

- 잠자는 중에 써버린 열량(300~500kal)을 보충해줍니다. 아침을 거르면 부족한 열량으로 인해 피로감을 쉽게 느끼며 의욕이 떨어지게 됩니다.
- 학습능력을 향상 시킬 수 있습니다. 아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당이 부족하게 되어 집중력 저하로 수업시간에 학습능력이 떨어지는 원인이 됩니다.
- 청소년의 성장을 도와줍니다. 아침을 거르면 부족한 영양분을 근육과 뼈 등의 기관에서 빼내어 쓰게 되어 성장(키, 근력 등)을 더디게 하는 원인이 됩니다.

■ 비만을 예방해 줍니다. 공복의 시간이 길어질수록 섭취열량을 지방으로 축적하려는 경향이 나타납니다. 또한 간식을 많이 먹게 되어 비만의 원인이 됩니다. 아침식사를 하게 되면 규칙적인 식습관이 형성되어 비만을 예방할 수 있습니다.

■ 성인병의 발생 위험을 낮춰 줍니다. 아침을 거르면 혈액 순환을 방해하는 혈소판이 증가하여 성인병 발생 위험이 높아집니다.

■ 과음·과식은 금물

음식 욕심을 내지 말고, 적당량을 먹는 게 좋다.

■ 성묘길 유의사항

성묘를 갈 때 야외 3대 전염병으로 알려진 램프스 피라증과 유행성출혈열, 쯤쯤가무시를 예방하기 위해 풀밭에 눕거나 맨발로 다니지 않고 긴 옷을 착용한다. 또한 풀밭에 앉거나 옷을 널어 말리지 않는다. 성묘 뒤에는 샤워를 하고 옷을 갈아입는다.

■ 유행성 결막염 예방

만일 눈병 환자가 있을시 접촉을 피하고 환자가 눈을 비빈 후 손을 댄 물건(손잡이, 개인용품 등)을 만진 후 절대로 눈을 만지거나 비비지 않도록 하며 손을 깨끗이 씻는다.

■ 식중독 예방

추석연휴 차량으로 이동할 경우 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나 김밥 또는 백반 등을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 보관하면 식중독의 위험이 있다.

반드시 끓인 음식을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 경과하기 전에 식사하며 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 한다.

2018. 08. 30.

부귀중학교장

