

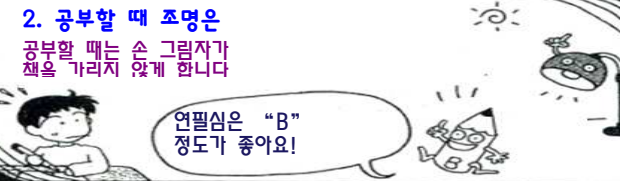
11월 11일은 눈의 날

“11월 11일은 눈의 날입니다. 눈은 뇌의 일부라고 할 정도로 중요한 부분이지만 전자기기의 발달과 정보량의 증가로 인해 우리 눈은 늘 피곤합니다. 힘든 우리 눈을 위해 평소 눈 건강 수칙을 지키는 것이 중요합니다!”

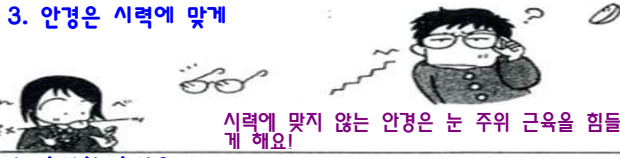
1. TV나 컴퓨터를 볼 때
시선은 약간 아래, 거리는 TV는 2m, 컴퓨터는 40cm
1시간 보면 10분간 휴식해요!



2. 공부할 때 조명은
공부할 때는 손 그림자가 책상 가리지 않게 합니다
연필심은 “B” 정도가 좋아요!



3. 안경은 시력에 맞게
시력에 맞지 않는 안경은 눈 주위 근육을 힘들게 해요!

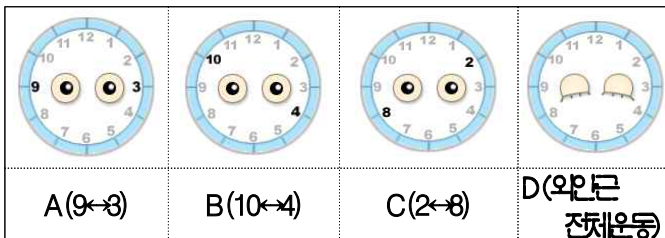


4. 충분한 휴식을
정보의 85%가 눈을 통해 들어오므로 눈은 늘 피로합니다.
먼 곳을 주시도록 하고, 마사지 하고, 따뜻한 찜질을!!



◆ 눈 스트레칭 따라하기 ◆

아래의 A→B→C 순서로 눈을 최대한 움직여서 충분히 눈을 스트레칭해 봅시다. 각각 3회씩 운동하고 마지막으 로 D와 같이 5초 정도 눈을 감았다가 뜬 후 시계방향으 로 원을 그립니다.(12→3→6→9→12) 이와 같이 3회 반복 후, 시계 반대 방향으로 다시 3회 반복합니다(12→9→6→3→12)



※ 목을 돌리는 것이 아니라 눈만 돌려야 해요!

◆ 청소년 근시예방 권고안 ◆

- ▲ 하루 1시간 이상 야외활동을 할 것
- ▲ 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용할 것
- ▲ 취침 시 반드시 소등할 것 (불을 끄기)
- ▲ 밤 12시 이전에 자고 6시간 이상 숙면할 것
- ▲ 1년에 한번씩 안과검진을 받을 것

호흡기 감염과 예방법

아침, 저녁으로 일교차가 심하고 활동이 더 강해지는 감기·인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요?

그 이유를 알게 되면 예방도 가능합니다.

예방법

비말 감염



감염자의 재채기 나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서



마스크 쓰기

접촉 감염



바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서



손 씻기

공기 감염



공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서



사람 많은 곳 피하기

건강에는 잠이보약

적정한 수면시간은 7~8시간으로 수면은 단순히 쉬는 것이 아니라 다음날 정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피로를 회복시키는 과정으로 매우 중요합니다.



잠이 보약인 6가지 이유

1. 집중력, 기억력향상 : 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됩니다.
2. 비만 및 당뇨병 예방 : 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장에 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아집니다.
3. 고혈압 심장질환예방 : 잠이 부족하면 고혈압, 부정맥 및 신장질환의 발생위험이 높아집니다.
4. 면역력강화 : 잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어집니다.
5. 안전사고 예방 : 잠이 부족하면 낮에 졸리기 쉽고 업무에 있어서 실수 및 안전사고 위험이 높아집니다.
6. 행복감 증가 : 잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽습니다.

키 성장에 담배는 독



<담배유해실험결과>

담배연기 속에는 발암물질 60종, 독성화학물질 4000여종이 들어 있어 성장에 치명적인 손상을 준다. 담배는 폐에서 산소와 헤모글로빈이 결합하는 것을 방해하여 체내 산소 공급량을 줄여 성장기의 신체 조직들이 제대로 성장할 수 없도록 한다. 특히 니코틴 성분은 혈관을 수축시킨다.

성장판 혈관이 좁아지면 산소와 영양분 공급이 방해를 받게 되고 결국 섭취한 음식물의 소화·흡수율이 떨어져 세포들이 노화되어 버린다. 성장기에 활발히 움직여야 할 세포들이 노화되어 버린다는 것이다.

또한 흡연은 키 성장에 필수적인 칼슘 대사에 악영향을 주며 근육 성장을 조절 제어하는 단백질인 마이오스타틴과 근육단백질을 파괴하는 MAFbx 효소의 양을 늘린다. 키가 크려면 신체구성성분들이 늘어나야 하는데 흡연은 이를 저해하기 때문에 성장기 학생들의 흡연은 오히려 '키를 깎아먹는 것'이라는 얘기이다.

[출처] [서정환의원] 키성장에 담배는 독. |작성자 키박사

3mm보다 긴 손톱에는 ...

요즘은 손톱이 긴 학생들이 많아 안전사고의 피해도 커지고 있습니다.

손톱이 길면 무슨 문제가 있을까요?

미국 미시건의대가 병원직원 500명을 대상으로 손톱이 3mm 이상과 3mm미만인 두 그룹으로 나눠 조사한 결과 3mm 이상인 집단의 95%에서 각종 세균이 검출되었고, 손톱이 3mm미만인 집단에서는 20%만 세균들이 발견되었습니다.

손은 인체에서 세균이 가장 많으며 그 중에서도 손톱 밑이 세균에 취약하다고 전문의들은 말합니다.

고려대 안암병원 피부과 계영철 교수는 “손톱이 길면 손을 자주 씻어도 손톱 밑 세균들이 잘 씻겨 내려가지 않는다. 게다가 손톱이 길수록 손 씻은 뒤 습기가 잘 가시지 않아 세균들이 더욱 잘 번식한다”고 말합니다.

보건실 방문 학생 중에서도 손톱이 길어 운동 중 손톱이 잘려나가거나, 장난 중 친구의 손톱으로 얼굴부위를 긁혀 오는 친구들이 종종 있습니다.

☞ 우리 모두 건강을 위해 손톱을 짧게 자릅니다!!

성매매 예방

🌸 성매매 방지법은 어떤 내용을 담고 있을까?

- ① 성을 사고파는 행위는 엄연한 불법행위로 성매매 특별법에 의해 강력하게 단속 및 처벌됩니다.
- ② 성매매의 알선, 권유, 장소제공, 영업 등을 한 사람 등은 3년 이하의 징역 또는 3천만원 이하의 벌금에 처합니다.
- ③ 성매매 피해자는 법적 보호와 지원을 받습니다.
- ④ 청소년 성매매 범죄자는 신상이 공개되며, 청소년의 성을 산 자는 3년 이하의 징역형 또는 2천만원 이하의 벌금형에 처하며, 청소년 성매매를 알선하면 10년 이하의 징역이나 1억 원 이하의 벌금에 처해지며, 신상도 공개됩니다.
- ⑤ 인터넷, 전화, 휴대폰을 이용한 성매매, 스팸메일, 광고 등의 행위도 단속 대상이며 고소득 아르바이트 광고에 속지 않도록 합니다.
- ⑥ 성매매로 각종 질병(성병, 에이즈 등) 및 성범죄에 노출될 수 있습니다.
- ⑦ 후천성면역결핍증예방법 제19조에 전파매개행위의 금지, 제25조 벌칙에 3년 이하의 징역에 처합니다.



우리 학생들이 할 수 있는 일은 어떤 일이 있을까요?

- ① 나와 우리의 성을 소중히 여긴다.
- ② 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것, 과장된 것임을 알고 올바른 성지식을 얻도록 한다.
- ③ 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않는다.
- ④ 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 날 지킬 수 있도록 한다.
- ⑤ 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고한다.

(여성가족부-YOUTHKEEP 다운)



여학생들을 위한 채팅 및 번개 주의사항 10가지

1. 실제 이름을 밝히지 않는다.
2. 전화번호를 알려주지 않는다.
3. 학교나 주소를 알려주지 않는다.
4. 음란 대화방은 참여하지 않는다.
5. 번개를 할 때에는 보호자나 친구에게 알린다.
6. 번개 장소는 자신이 아는 곳을 정한다.
7. 늦은 시간에 만나지 않는다.
8. 만나서 술을 마시지 않는다.
9. 비디오판, 상대방의 집, 여관에 따라가지 않는다.
10. 드라이브를 같이 하지 않는다.

- 해술, 살림(성매매예방센터)참조 -

어려움에 처했을 때 도움을 요청할 수 있는 기관

☎1388 - 청소년 긴급전화(청소년보호위원회)

- 1) 청소년 보호법 위반업소 신고
- 2) 폭력, 청소년 가출, 고민상담 등

2017. 10. 27.

부귀중학교장

