



10월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

발행일	2024.11.8.
발행인	치문초등학교장
편집인	보건담당교사

(54327) 김제시 백구면 유강11길43 ☎ 교무실 542-2085 행정실 542-2264 유치원 542-2054

11월 11일은 '눈의 날'

시력은 한번 나빠지면 다시 회복하기가 어려우니 좋은 습관으로 눈의 건강을 지키고 나빠지지 않도록 예방하도록 합니다.



▶ 건강한 눈을 위한 수칙

- 안과에서 건강검진 및 시력검사는 1년에 한 번은 꼭 하도록 합니다.
- 컴퓨터, TV시청은 밝은 곳에서, 독서 할 때 바른 자세로 최소 30cm 이상 거리를 두어야 하고 1시간 작업 후 10분 휴식을 취해야 합니다.
- 눈이 피곤할 때 가장 좋은 방법은 눈을 감고 쉬는 것입니다.

▶ 이럴 때 시력 검진을 받아보도록 합니다.

1. 눈을 찡그리거나 자주 비비고 깜박거린다.
2. TV를 가까이서 본다.
3. 머리가 자주 아프다고 한다.
4. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

환절기 감기 예방

외부 기온의 차이가 심한 환절기에는 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 평소보다 감기에 걸리기가 쉽습니다. 환절기 감기 예방을 위한 실천법을 알아보시다.

■ 감기 예방 실천 요령

1. 실내 온도와 습도 적절히 유지하기

(온도: 20~22도, 습도: 50~60%)

마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 두면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.

2. 외출 후 비누를 사용하여 30초 이상 손 씻기

올바른 손 씻기는 인플루엔자(독감) 같은 호흡기 감염증 뿐만 아니라 A형 간염 같은 장관감염증도 예방합니다.

3. 채소와 과일 충분히 섭취하기

면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취하는 것이 감기 예방에 도움이 됩니다.

4. 따뜻한 물 충분히 마시기

습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워지므로 수분 섭취를 충분히 하도록 합니다.

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 더욱 주의가 필요합니다.



실내 온도와 습도 적절히 유지
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%



외출 후 비누를 사용하여
흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기

[출처: 네이버 지식백과]

어린이 인플루엔자 국가예방접종 집중기간 운영 안내

<출처: 질병관리청>

□ 독감(인플루엔자)이란?

○ 흔히 '독감'이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 되면 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등이 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성 호흡기질환입니다.

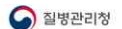
○ 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생 수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

□ 접종 시기

- 독감이 유행하기 이전인 9-11월 사이
- 인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종해야 합니다.

□ 독감 증상

- 38도 이상의 고열이 갑자기 나타남
- 몸이 춥고 떨리는 오한이 동반될 수 있음
- 온몸의 근육이 쑤시고 아픈 근육통이 나타남
- 머리가 지끈거리고 아픈 두통 증상이 나타남
- 쉽게 피로해지고 무기력해지는 증상이 나타남
- 마른기침이나 가래가 섞인 기침이 나타날 수 있음
- 목이 따갑고 아픈 인후통 증상이 나타남
- 코가 막히거나 콧물이 흐르는 증상이 나타남



어린이

인플루엔자 예방접종 집중접종기간

운영기간 | 2024. 10. 25.(금) ~ 2024. 11. 24.(일)



예방접종도우미 누리집에서
자정의료기관 확인이 가능합니다



지원대상

생후 6개월 이상 ~ 13세 어린이 (2011.1.1. ~ 2024.8.31. 출생자)
유치원생·초등학생·중학생(중학생은 2011년 출생자까지 가능)

접종기관

지정의료기관 및 보건소



인플루엔자 유행시기와 효과 지속 기간을 고려할 때
11월까지 예방접종을 하는 것이 효과적입니다



학부모와 함께하는 성교육 - 올바른 성행동 VS 잘못된 성행동 -

저속한 말 VS 솔직한 말

: 성을 말할 때는 명칭을 제대로 표현하고 성을 재밌거리로 생각하지 말자.

훔쳐보기 VS 마음 전하기

: 이성에 대한 호기심은 자연스러운 성적호기심이지만 행동으로 옮기는 것은 잘못된 행동입니다.

음란물 보여주기 VS 그림 감상하기

: 음란물 보여주는 성희롱에 해당합니다. 친구에게 보여 줘서도 안 되는 잘못된 성행동입니다.

성적 행동 강요하기 VS 스스로 선택하기

: 상대방에게 성행동을 강요하는 것은 잘못된 성행동입니다. 자신의 책임이 따른다는 것을 잊지 않도록 합니다.



◆ 자신이 원치 않는 것은 '싫어!' '아니요'라고 분명히 말합니다.

◆ 원하지 않는 성적 행동에는 '즉시' 행동으로 싫음을 표현하도록 합니다.

부모는 최고의 마음 주치의 - 학부모와 함께하는 정신건강 -

서로 이야기를 많이 합니다.

하루 동안 지낸 일을 서로 나누며 잘 들어줍니다.

온 가족이 함께 가사나 요리 등을 함께 하며 가족 간의 협력을 배웁니다.

부모가 감정을 잘 표현할 줄 알아야 합니다.

나쁜 감정은 없습니다.
화, 분노, 슬픔 등의 감정도 이해하고 헤아려 주는 경험으로 감정을 잘 다스릴 수 있도록 도와주세요.



자녀 교우관계에 관심을 갖습니다.

아이들은 친구에게 영향을 많이 받습니다.
친구 사이에 어려움이 없는지 물어보고 들어봅니다.

자녀의 생각이나 감정을 잘 듣습니다.

아이가 무엇을 배우고 무엇을 알았는지보다 무엇을 했을 때 심장이 두근거렸는지, 마음 상태를 알아보요. [출처: 보건교사 넷]

산만한 우리아이 자존감 키워주기

자녀의 자존감을 키워주는 것이, 학습 능력을 높이는 것보다 중요합니다.

1. 아이와 함께 공부하기

- 부모와 함께 공부하면 산만한 행동이 줄어 듦
- 한눈팔지 않고 집중하면 바로 칭찬하고 격려

2. 산만한 요인 줄이기

- 시각적으로 안정감을 가지도록 방과 주변정리 및 소음차단

3. 눈을 보고 말하기

- 눈을 보고 명료한 말로 쉽게 설명하기
- 한 번에 한 가지씩 말하기 - '가방을 놓고 나오자.' '옷을 갈아입자.' 등 하나의 말에 한 가지를 수행하도록 도와주기

4. 잠재력을 키우기

좀 산만한 친구 중에 기발하고 창의적인 생각과 상상력이 풍부한 경우가 있다. 이런 경우 아이의 장점을 잘 살려 준다.

학부모와 함께하는 약물교육

술이 청소년에게 미치는 영향

왜 청소년은 술을 마시면 안될까요?

뇌 손상

- ☑ 정상적인 뇌 발달에 지장
- ☑ 기억력, 학습능력 저하
- ☑ 파괴된 뇌세포는 다시는 회복되지 않아 성인이 될 때까지 영향을 미침



호르몬 분비 이상

- ☑ 성장 호르몬 이상: 키 성장의 문제
- ☑ 성 호르몬 이상: 2차 성징 지연

에너지 음료에도 카페인?

카페인 바로 알기

☛ **카페인**이란 커피속 식물의 주요물질로 중추신경계 자극제이며,

반복 섭취시 계속 찾게 되는 중독성 물질!

우리가 먹는 커피, 에너지 음료, 탄산음료, 초콜릿, 녹차 등에 들어있어요.



청소년기 고카페인 음료 하루 섭취 권고량은 얼마인가요?

청소년의 카페인 **최대일일섭취권고량**은 몸무게 1kg 당 2.5mg으로 60kg 기준 150mg입니다.



132mg
전문점커피
(400ml 1컵 기준)



80mg
에너지음료
(250ml 1캔 기준)



27mg
콜라
(250ml 1캔 기준)

청소년(체중 60kg)은 하루 **에너지 음료 2캔**만 마셔도 **섭취 권고량을 초과**할 수 있어 주의가 필요합니다!

하루 한 캔이면 충분해요!

카페인 줄이기 요령

카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓을 수는 있지만 많이 먹으면 두통, 속쓰림, 성장방해, 비만, 수면장애 등 부작용이 있을 수 있어요.



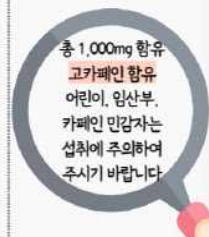
피곤할 때
스트레칭 하기



고카페인 음료
대신 **물** 마시기



고카페인 함유
포시 **확인**하기



총 1,000mg 함유
고카페인 함유
어린이, 임산부,
카페인 민감자는
섭취에 주의하여
주시기 바랍니다