



11월 보건소식지

제 2024-163호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813



<http://www.cjsb.es.kr>

11월 11일 “눈의 날”

시력검사 결과.

교정시력(안경착용)/나안시력(안경 미착용) 0.7이하로 측정된 학생은 반드시 안과를 방문하여 정밀검진을 받으시고 필요 시 안경을 착용하거나 안경의 도수를 재조정하시기 바랍니다. 평소에도 6개월에 한 번씩은 정기적으로 안과 검진을 받아 자신의 시력과 눈의 건강을 지키기 위한 노력을 해야 합니다.

■ 유행성 눈병을 예방하려면?

- 손 씻기가 매우 중요합니다. 항상 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 자주 씻습니다.
- 주변에 눈병 환자가 있을 때에는 수건이나 이불, 세숫대야, 개인 소지품 등을 같이 사용하지 않습니다.
- 눈에 이상이 있을 때는 손으로 비비거나 만지지 말고 안과에 가서 진료를 받습니다.
- 끓일 수 있는 것들은 끓여서 소독하고, 책상, 컴퓨터, 마우스 등을 환경 소독제를 이용하여 닦습니다.
- 안대는 눈의 온도를 높여 세균 증식을 유발시키므로 착용하지 않습니다.
- 치료용 안약은 다른 사람과 함께 사용하지 않습니다.

11월 12일 “세계 폐렴의 날”

11월 12일은 세계 폐렴의 날입니다.

폐렴에 대한 이해와 경각심을 높이고 폐렴 치료를 위한 활동을 촉진하기 위해 2009년 아동폐렴글로벌 연합이 제정한 날입니다.

■ 폐렴

- 폐실질에 염증이 생기는 질환으로, 그 증세가 감기와 비슷함
- 특히 아동들이 주의해야 하는 ‘소아폐렴’

■ 감기일까? 폐렴일까?

- 폐렴 초기 증상이 감기와 비슷하나 전혀 다른 질환임
- 감기 : 코와 인두 등에서 발생하는 상기도 감염
- 폐렴 : 폐 조직에서 발생하는 하기도 감염

■ 소아 폐렴의 원인은?

- 대부분 세균이나 바이러스
- 호흡기 에티켓 및 개인위생을 지키지 않는 습관
- 집단생활 중 감염으로 발생

■ 소아 폐렴의 증상은?

- 초기 : 기침, 콧물, 미열 등의 감기 증상
- 흔한 증상 : 기침, 가래 등의 호흡기 증상
- 어린 아이의 경우 : 기침과 함께 구토증상, 가슴 통증 호소
- 큰 아이의 경우 : 폐렴이 있는 쪽으로 누워, 무릎을 가슴까지 올려 가슴막통증을 완화하려는 모습을 보임

■ 소아 폐렴의 치료는?

- 진단 : 흉부 X-선 촬영이 가장 중요, 추가로 가래, 혈액검사가 필요한 경우도 있음
- 치료
 - : 세균성 폐렴의 경우 대부분 항생제 치료
 - : 바이러스 폐렴의 경우 항바이러스 치료 고려
 - : 그 외 증상에 따라 진해제, 해열제 등 사용

■ 소아 폐렴의 예방법은?

- 예방접종 하기(인플루엔자, 폐렴구균, 뇌수막염)
- 올바른 손 씻기
- 기침 예절 지키기
- 증상 지속 시 병원 진료
- 면역력 키우기
- 규칙적인 운동하기
- 충분한 수분과 영양 섭취
- 실내 적정 온습도 유지

11월 14일 “세계 당뇨병의 날”

매년 11월 14일은 세계 당뇨병의 날입니다.

세계보건기구(WHO)는 1991년 전세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대해 경각심을 불러일으키고자 매년 11월 14일을 ‘세계 당뇨병의 날’로 제정했습니다.

11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벤티그 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

■ 당뇨병

- 인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다.
- 음식을 먹은 뒤 혈관 속에 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장, 사용하도록 하여 혈관(피)에 당을 조절하게 됩니다.

■ 당뇨병의 대표적 증상

- 다음증 : 목이 자주 마르고 물을 많이 섭취
- 다뇨증 : 소변량이 늘어나고 자주 보게 됨
- 다식증 : 배가 자주 고프고 많이 먹음
- 체중 감소

■ 당뇨병 관리 방법

- 식사요법 : 아이들은 칼로리를 제한하지 않고, 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취할 수 있도록 합니다.
- 혈당검사 : 규칙적으로 혈당 검사를 측정합니다.
- 인슐린 주사 : 전문가와 상담 후 필요 시.
- 운동요법 : 운동을 하면 혈당이 떨어지지만, 혈당이 많이 높을 때는 주의가 필요합니다.

디지털 시대, 3대 눈 건강관리법

한국인 하루 평균
스마트폰 및 PC 이용시간¹

5시간



디지털 기기 사용 시
1분간 눈 깜박임 평균 횟수²

약 60% 감소

디지털 기기 화면에 집중해 눈 깜박임 횟수가 줄고, 물 양이 감소하면 아래의 증상이 있을 수 있습니다.



안구 건조



눈 열감·충혈



시력 저하



두통

■ 디지털 기기 사용 시 의식적으로 눈 깜박이기

2-3초에 한번
눈 깜박²



■ 눈의 피로를 풀어주는 3분 눈 운동하기



1-2분 시행



3회 반복



3회 반복

■ 눈의 피로를 낮춰주는 이상적인 작업환경 만들기



온라인 그루밍이란?

■ 그루밍(grooming)

마부가 말을 빗질하고 꾸민다는 것에서 유래한 용어로 **온라인그루밍**은 가해자들이 성착취를 목적으로 게임, 메신저 등의 일상적인 온라인 매체를 통해 피해자에게 접근해 호감을 얻는 등 심리적으로 지배가 가능하도록 만드는 행위를 뜻합니다

■ 온라인 그루밍을 통해 유입되는 디지털 성폭력 피해자의 대다수는 미성년자(10대 24.2%)로, 가장 높은 비율을 차지하고 있습니다.(2020년)

■ 성적 유인의 경로로는 인스턴트 메신저(28.1%), SNS(27.8%), 인터넷 게임(14.3%) 순이었으며, 유인자는 대부분 온라인에서 처음 만난 관계(76.9%)로 나타났습니다.

■ 예방법

- 자녀의 온라인 활동에 관심을 두고 대화하기
- 개인정보를 온라인에 올리거나 타인에게 전송하지 않도록 알려주기
- 디지털 성범죄 위험성에 대해 알려주기
- 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문 기관에 도움 요청하기

「출처: 한국양성평등교육진흥원」

■ 교육영상: 온라인그루밍 예방교육(디클)

<https://dicl.kigepe.or.kr/kigepe/user/curating/form.do?curatingMastrSn=35&curatingCICd=ELEMENTARY>

<디지털 성범죄 예방교육 플랫폼: 디클>

<https://dicl.kigepe.or.kr/kigepe/intro.do>