



11월 보건소식지

제 2022-183호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813

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

11월 11일 '눈의 날'

가을, 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해지기 쉽기 때문에 건강한 눈을 위한 노력이 더 중요합니다.

✿ 건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취하기
- 쉬는 시간에 창밖을 내다보기
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동하기
- 책을 볼 때 30cm 이상 거리 유지하기
- 30분 TV 시청 후 눈 운동하기
- 컴퓨터 사용 시 모니터와 40cm 이상 거리두기
- 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 자기
- 눈에 좋은 음식 비타민A 취하기
(고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치, 토마토, 블루베리, 굴)
- 잠자리에 핸드폰 가져가지 않기

✿ 이럴 땐 안과검진을 받으세요.

- 눈을 찡그린다.
- 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다고 한다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

✿ <눈체조> 같이 해봐요



"스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다"는 조사결과가 있습니다.

근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워서 예방이 가장 중요하며, 10대 시절의 근시예방과 관리가 평생의 시력을 좌우합니다.

11월 14일 '세계 당뇨병의 날'

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.

■ 당뇨병이란?

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

당뇨 증상 확인하고 치료해요!

당뇨의 대표적 증상



■ 당뇨병 관리방법

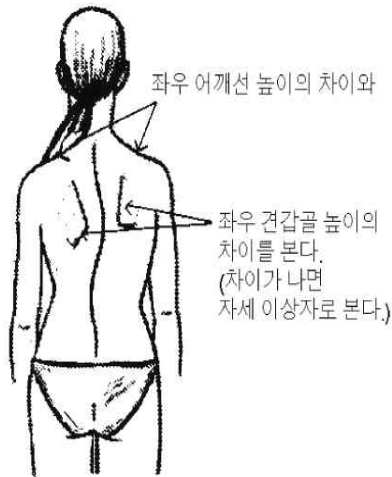
	식사요법 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	혈당검사
	인슐린 주사
	운동요법 운동을 하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.

척추측만증 예방 - 바른 자세

허리가 S자형으로 조금씩 휘어지는 것을 척추측만증이라고 합니다.

어깨나 골반 높이가 다르거나 골반이 치우쳐 보이면 척추측만증을 의심해 볼 수 있어요.

<그림 1> 바른 자세로 약간 다리를 벌리고 세운후



□ 원인

- 키가 자라는 시기에 앓는 자세와 선 자세가 나쁘거나 운동부족으로 등뼈주변에 있는 근육의 힘이 없어서 등뼈가 휘게 됩니다.

□ 증상:

- 어깨, 등, 허리가 불편하고 아프다. 등, 가슴 양쪽의 균형이 안 맞아 보기 흉하고 움직임이 둔해진다. 휘어진 등으로 살아야 하므로 피로가 빨리 오고, 디스크와 같은 병에 시달린다.

□ 예방

- ① 초등 5,6학년은 급성장기이므로 바른 자세로 앉고 서는 것이 중요합니다.
- ② 컴퓨터 게임은 한 시간 이상 하지 않습니다.
- ③ 힘을 키우는 운동을 합니다. (줄넘기, 턱걸이, 달리기, 수영, 훌라후프 등)
- ④ 자세가 나쁘거나 어깨, 등허리가 많이 아프면 병원검진과 치료를 하는 것이 좋습니다.

<출처: 서울특별시교육청>

그루밍 성범죄 예방

그루밍 성범죄란 가해자가 피해자의 호감을 얻고 친밀한 관계를 형성한 뒤 성적인 가해행위를 행하는 성범죄를 뜻해요. 그루밍(grooming)은 '가꾸다', '치장하다'는 뜻의 영어단어죠. 그루밍 성범죄는 일반적으로 피해자를 선택, 취미나 관심사를 파악해 신뢰를 쌓고, 피해자를 도울 수 있는 사람으로부터 고립시키고, 피해자와의 신체 접촉을 유도해 성적인 관계를 형성하고, 이 사실을 은폐하기 위해 협박과 회유를 통해 피해자를 심리적으로 지배하는 단계를 거칩니다.

아동·청소년 대상 온라인 그루밍은 가해자가 온라인 채팅·모바일 메신저·SNS를 통해 미성년자에게 접근하면서 시작되죠. 그루밍 성범죄는 피해자가 자신이 학대받는 걸 인식하지 못하거나, 표면상 저항하지 않은 것처럼 보이는 경우가 많아 수사가 어려워요. 하지만 피해자가 미성년자면 형법 제305조(미성년자에 대한 간음·추행)와 아동·청소년의 성보호에 관한 법률을 근거로 처벌할 수 있습니다.

그루밍 성범죄 피해 단계



- 1단계: **피해자 고르기**-가출, 방임 등 피해자의 취약점 파악
- 2단계: **신뢰 얻기**-피해 청소년의 필요를 채워주며 신뢰 얻기
- 3단계: **욕구 충족**-선물을 해주며 피해자의 욕구 충족
- 4단계: **고립시키기**-미성년자를 혼자 고립시키며 의존성 키움
- 5단계: **성적인 관계 요구**-자연스러운 신체 접촉 유도
- 6단계: 아무도 네 말을 믿지 않아 **협박과 회유**로 관계를 이어 나감