

11월 11일 '눈의 날'

가을, 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈이 건조해지기 쉬우므로 건강한 눈을 위한 노력이 필요합니다. 특히 근시는 수술, 약물치료로 좋아지기 어렵기 때문에 스마트폰, 컴퓨터의 사용이 늘어나는 청소년기에는 눈의 건강 관리가 매우 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
- 비타민A가 많은 눈에 좋은 음식 섭취하기
(고구마, 당근, 상추, 시금치, 토마토, 블루베리, 굴)
- 잠자리에 핸드폰 가져가지 않기

이럴 땐 안과 검진을 받으세요

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

<눈 체조> 같이 해봐요



11월 14일 '세계 당뇨병의 날'

세계보건기구(WHO)는 1991년 전 세계적으로 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 벤텐딩 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

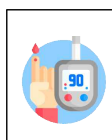


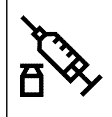
당뇨병이란?

당뇨병은 인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다. 음식을 섭취한 후 혈관 속에 당이 많아지면, 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 공급하여 사용하도록 함으로써 혈관(피)에 당을 조절하게 됩니다.

당뇨병의 대표 증상



당뇨병 관리 방법

	1. 혈당검사 주기적인 검사를 통해 혈당 수치를 적절하게 조절합니다.
	2. 식사요법 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	3. 운동요법 운동을 하면 혈당이 떨어지지만, 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.
	4. 약물요법 필요한 경우, 의사의 처방하에 경구약 혹은 인슐린 주사 요법을 시행하게 됩니다.

소아당뇨의 오해와 진실

당뇨는 흔히 중년 이상의 성인만 걸리는 병이라 생각하는 분들이 많습니다. 그러나 아이들에게도 당뇨병이 생길 수 있는데, 바로 1형 당뇨(소아당뇨)입니다.

■ 1형 당뇨(소아당뇨)와 2형 당뇨(성인당뇨) 차이

- 1형 당뇨: 췌장세포손상으로 **인슐린이 결핍**되어 발생
- 2형 당뇨: **인슐린 생성이 부족**하거나 세포에 제대로 반응하지 못할 때 발생

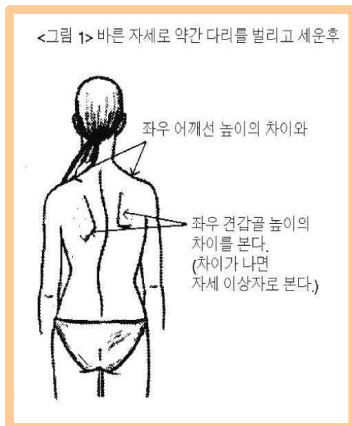
■ 1형 당뇨의 예방 및 관리

- 잘못된 식습관, 운동 부족이 주원인인 2형 당뇨와는 달리 **소아당뇨는 특별한 예방법이 없음**
- 갑자기 물을 많이 마시거나 화장실을 자주 가고, 체중이 줄어드는 등 일반적인 당뇨 증상이 나타나면 바로 병원 진료를 받는 것이 좋음
- 갑자기 저혈당 증세가 나타날 때를 대비해 젤리, 사탕 같은 간식을 가지고 다니는 것이 좋음

척추측만증 예방: 바른 자세

허리가 S자형으로 조금씩 휘어지는 것을 척추측만증이라고 합니다. 어깨나 골반 높이가 다르거나 골반이 치우쳐 보이면 척추측만증을 의심해 볼 수 있습니다.

원인: 키가 크는 시기에 앉거나 서는 자세가 나쁘거나 운동 부족 등 이유로 등뼈 주변에 있는 근육의 힘이 없어져 등뼈가 휘다.



증상: 어깨, 등, 허리가 불편하다. 등, 가슴 양쪽의 균형이 안 맞아 보기가 안 좋고 움직임이 둔해진다. 휘어진 등으로 지내므로 피로가 빨리 오고, 디스크와 같은 병에 시달린다.

척추측만증의 예방

- ① 초등 5, 6학년은 급성장기이므로 바른 자세로 앉고 서는 것이 중요하다.
- ② 컴퓨터 게임은 한 시간 이상 하지 않는다.
- ③ 힘을 키우는 운동을 한다.
(줄넘기, 턱걸이, 달리기, 수영, 훌라후프 등)
- ④ 자세가 나쁘거나 어깨, 등, 허리가 많이 아플 경우 병원 검진과 치료를 받는 것이 좋다.

<출처: 서울특별시교육청>

스마트폰 사용과 수면의 질

스마트폰을 장시간 사용하는 청소년은 밤에 자주 깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 합니다.

연구조사 결과에 따르면, 하루 3시간 이상 스마트폰을 사용하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다 깰 가능성이 8% 높습니다. 연구진은 **“자다가 깨면 수면의 질이 떨어지며, 이는 학업 및 정서에 나쁜 영향을 미칠 수 있고, 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면 신체와 정신건강에 좋지 않다.”**고 말했습니다.

전자기기의 모니터에서 나오는 **청색광(blue light)**은 잠을 유도하는 호르몬인 멜라토닌의 분비를 억제한다고 알려져 있습니다. 청색광에 많이 노출될수록 수면 지속 시간이 줄고 자연적인 수면 사이클이 방해받기 때문에 너무 늦은 시간까지의 전자기기 사용은 피해야 합니다.

밤에 잘 자는 방법

1. 매일 같은 시간에 잠자리에 들고 일어납니다.
2. 주말에 몰아서 자는 것을 피해야 합니다.
3. 충분한 수면시간을 가집니다. (청소년 8-11시간)
4. 낮잠을 꼭 자야 할 경우, 짧게 최소한으로 유지합니다. (낮잠 시간은 15~30분)
5. 저녁을 먹은 후에는 적절한 활동을 합니다.
6. 잠을 못 이룰 때는 걱정하지 말고 자리에서 일어나 독서와 같은 편안한 활동을 합니다.
(핸드폰, TV 시청, 컴퓨터 이용은 몸을 더 깨우는 활동이므로 하지 않기)



디지털 성폭력 예방 수칙

디지털 성폭력이란 무엇일까요?

카메라나 인터넷과 같은 **디지털 매체**를 이용하여
상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포,
유포 협박, 전시, 판매하는 등의 **사이버 공간 상 성적 괴롭힘**



- 나와 타인에 대한 **개인정보**를 올리거나 **전송하지 않습니다!**
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 **링크나 파일**을 **클릭하지 않습니다!**
- 타인의 동의 없이 **사진, 영상**을 찍어도, 보내지도, 보지도 **않습니다!**
- 타인의 사진, 영상에 **성적 이미지**를 **합성하지 않습니다!**
- 타인의 사진, 영상을 **퍼트리겠다고 위협하지 않습니다!**
- 잘 모르는 사람이 개인정보는 묻거나 만남을 요구하면 **어른에게 알립니다!**
- 촬영, 유포, 협박 등에서 두려움을 느낄 때 **전문기관에 도움을 요청합니다!**



독감 예방

일교차가 커서 감기 걸린 학생이 늘어나고 있는 계절입니다.
감기나 독감 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐
까요? 그 이유를 알게 되면 **예방**도 쉬워집니다.

예방법

비말감염 	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이 마셔서	마스크 쓰기
접촉감염 	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서	손 씻기
공기감염 	공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이 마셔서	사람 많은 곳 피하기

- ❀ 열이 나거나 감기증상이 심한 학생은 병원에서 진료 받고 코로나, 혹은 독감 검사를 합니다.
(코로나19 및 독감 확진시 등교중지이며 출석인정)
- 코로나, 독감 예방 위해 마스크를 잘 착용
 - 열과 호흡기감염 증상이 있으면 집에서 쉬기
 - 독감예방접종하기: 지정의료기관
 - 계란 알레르기 진단 및 치료자는 만 18세까지 **무료** 예방접종 대상임.(세포배양 인플루엔자 4가 백신)

2022. 11. 2.

전 주 덕 진 초 등 학 교 장