



가을의 절정입니다. 바람이 들려주는 소리, 낙엽이 되어 땅에 떨어지는 나뭇잎들, 쌀쌀한 공기의 냄새, 유난히 파랗고 높은 하늘, 흘러가는 구름 등 자연의 변화에 대해 이야기 나누어 보세요. 햇빛과 바람이 자연을 자라게 하듯 아이들은 부모님의 관심과 사랑으로 더 멋지게 자랄 것입니다. 지금 이 순간, 아이들에게 사랑한다 말해주시고, 꼭 안아주세요.

11월 11일 눈의 날

“11월 11일은 목(目)자를 옆으로 뉘어보면 1자가 네 개가 되는데서 착안하여 만든 날”입니다.



● 건강한 눈을 위한 수칙

1. 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.
2. 쉬는 시간에 창밖을 내다봅니다.
3. 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
4. 책을 볼 때는 30cm거리를 유지합니다.
5. 30분 TV시청 후 눈 운동을 합니다.
6. 컴퓨터는 모니터와 40cm이상 거리를 둡니다.
7. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
8. 눈에 좋은 음식 비타민A를 먹습니다.
(고구마, 당근, 파프리카, 시금치, 토마토 등)

● 이럴 땐 안과 검진을 받으세요!

1. 눈을 찡그린다.
2. 눈을 자주 비비거나 깜빡거린다.
3. TV를 가까이서 본다.
4. 머리가 자주 아프다고 한다.
5. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

● 〈눈 체조〉 같이 해봐요



감기가 계속된다면 폐렴을 의심해봐야

세계 폐렴의 날 2019 World Pneumonia Day

매년 11월 12일

13 숫자로 보는 폐렴의 위험성

폐렴 사망환자는
2008년 10만명 당 11.1명에서
2018년 45.4명으로
309% 증가하였으며
사망원인 3위 진입

폐렴으로 인한 진료비
9,865억원
연평균 **11.2% 증가**

사망원인
3위 폐렴

45.4명



상세병원 병원의 폐렴
다빈도 입원상병 3위



폐렴 예방법



외출 후 손 씻기



적정 온습도 유지
(실내온도 20℃내외, 습도 60%~85%)



외출 자제



독감 예방접종

건강한 잠이 보약인 이유

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

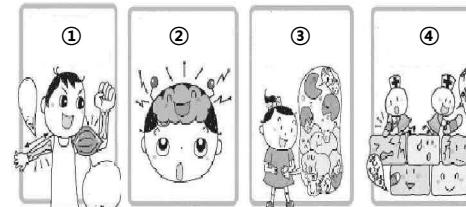
● 잠이 보약인 6가지 이유

1. 집중력, 기억력 향상
: 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됩니다.
2. 비만 및 당뇨병 예방
: 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장에 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨병 걸릴 위험이 높아집니다.
3. 고혈압 심장질환 예방
: 잠이 부족하면 고혈압, 부정맥 및 심장질환의 발생 위험이 높아집니다.
4. 면역력 강화
: 잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어집니다.
5. 안전사고 예방
: 잠이 부족하면 낮에 졸리기 쉽고 업무에 실수 및 안전 사고 위험이 높아집니다.
6. 행복감 증가
: 잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽습니다. (출처 : 삼성서울병원 헬스 앤 라이프)



성장 호르몬이 하는 일

우리가 성장하는데 꼭 필요한 성장호르몬으로 밤 9시부터 새벽 2시 사이에 가장 많이 배출된다고 하는데, 성장호르몬의 역할은 다음과 같습니다.



- ① 뼈가 늘어나고 근육이 생깁니다.
- ② 뇌가 발달합니다.
- ③ 지방을 분해해 살찌는 것을 예방합니다.
- ④ 상처받은 세포를 치료합니다.

청소년 음주의 위험

어른들 중 “남자인데 한 두잔 정도는...”음복주는 괜찮아 “어른에게 배우는 술은 괜찮아!”라고 생각하는 경우가 있지만, 술은 청소년의 정신과 신체에 예측할 수 없는 방법으로 영향을 미칠 뿐 아니라, 판단력을 흐리게 하고, 현명하게 술을 다스릴 수 있는 대처기술을 감소시키는 작용을 한다.

- ♣ 술은 청소년들의 정상적인 발육을 막고,
- ♣ 기억력과 집중력 저하로 학습능력에 부정적인 영향
- ♣ 담배, 본드, 마약 등의 다른 유해물질이나 약물에 대한 접근성을 높이기 때문에,
- ♣ 청소년들이 비행적 사고에 휘말리기 쉬운 상황발생의 원인으로 작용하여
청소년기에 술을 마시는 것은 매우 위험하다.



또래 성폭력 예방

■ 교육부, 학교 성폭력 실태조사 결과 학교 내 성폭력 심의 건수가 최근 3년간 증가세를 보이고 있으며, 초중고 또래 간 성희롱이 가장 많았다.
같은 학교 같은 학년 학생에게 성희롱을 당한 초중고 학생 비율은 평균 70.7%로 나타났으며 초등학교가 73.5%로 가장 높았다. (출처 : 뉴시스)

■ 또래간 성폭력의 유형

