11월 보건소식

2023년 11월호

행정실: 063) 903-7730
FAX : 063) 222-3320
교무실: 063)903-7728~9

11월 11일 눈의 날

'몸이 천 냥이면 눈이 900냥이라는 속담이 있습니다. 눈이 신체 기관 중 가장 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다. 매년 11월 11일은 안과학회가 국민의 눈 건강을 위해 1956년에 지정한 눈의 날입니다.

■ 건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다. (1시간마다 10분)
- 쉬는 시간에 창밖을 바라봅니다.
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
- 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
- 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
- 눈에 좋은 음식, 비타민 A를 먹습니다. 고구마, 당근, 파프리카, 시금치, 토마토 등

▶ 이럴 때 시력검진을 받아보도록 합니다.

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

청소년 마약투약 등 신고 · 상담 채널

구분	기관	신고 및 상담 채널
수사기관	검찰	1301
	경찰	112
재활기관	전북 마약퇴치운동본부	청소년 마약상담 : 063-232-5112 전국 상담 : 1899-0893
전라북도 관내 치료 전문병원	원광대병원	063-859-1650
	신세계병원	070-4035-8790
	전라북도마음사랑병원	063-240-2114 / 010-4300-2114
마약중독 치료 전문병원	인천 참사랑병원	032-572-9410
	국립부곡병원	055-536-6440
	국립법무병원(공주)	041-840-5400
행정기관	교육부	- 전용 어플, 카카오톡, 페이스북 메신저 - 문자 메시지(1661-5004)

호흡기 감염을 예방하는 건강한 생활

인플루엔자(독감)	
증상	고열(38~41℃), 몸살, 두통, 기침, 콧물, 인후통, 오한 등
감염경로	- 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 비말로 전파 - 인플루엔자 바이러스에 오염된 물건을 만지고 나서 눈이나, 코, 입 등을 만지는 경우 - **증상이 나타나기 1일 전부터 발병 후 5일까지 전염력이 높음**
예방수칙	• 마스크 착용 및 **기침 예절** 지키기 (휴지나 손수건, 옷으로 가리며 기침) • 흐르는 물에 **30초 이상 비누로 손 씻기** 생활화하기
★등교중지	*등교중지 기간: **'해열제 없이' 정상 체온 회복 후 24시간이 경과 할 때까지** -등교중지 기간에는 학원이나 다중이용시설을 출입하지 않기
코로나-19 감염증	
학생(확진자) 및 보호자 준수사항	-확진된 학생은 방역당국 지침에 따라 **5일간 등교 중지를 권고**합니다. -자녀가 가정에서 머물며 온전히 건강을 회복할 수 있도록 협조 부탁드립니다.
유증상자 관리	*가정에서 유증상 발생 시 **등교하지 않고 신속하게 검사 또는 진료받기**
	*등교 후 발생한 유증상자 보건용 마스크 착용 후 **보호자에게 연락 및 진료·검사 안내** 할 예정 (*학교에 비축하고 있는 자가검사키트 제공)

가을철 알레르기 예방법

1. 실내 온도, 습도 조절하기
- 실내외 온도차 5도 미만
- 습도 50~60% 이내 유지

2. 손 자주 씻기
- 30초 이상 손 씻기
- 감염성 질환 70% 예방 가능

3. 식염수로 코 세척하기
- 고개를 옆으로 기울여 식염수로 콧속 세척 (코막힘 개선)

4. 바세린 활용하기
- 건조, 갈라진 피부, 헐어버린 콧속 바세린 도포(진정 효과)

성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다.

성희롱.성폭력 및 남녀 차별로 피해를 입은 학생은 성고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터
(☎ 063-246-1375)

여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117