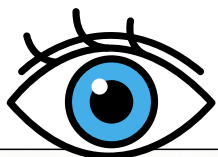


# 11월 보건소식지

발행일 : 2024.11.  
담당: 보건교사

## 우리 몸의 소중한 감각기관 '눈'

### 눈의 날



매년 11월 11일은  
'눈의 날'입니다.

'몸이 천 냥이면 눈이 구백 냥'이라는 속담이 있습니다. 눈이 신체 기관 중 가장 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다. 이는 한번 나빠지면 회복하기 어렵다는 특성 때문이기도 해요.

### 건강한 눈을 위한 수칙



30 cm 이상  
거리 유지하기



눈을 자주  
감박거리기



틈틈이  
초록색 바라보기



조명을  
밝게 유지하기



눈  
운동하기



눈 건강에  
좋은 음식 먹기



정기적으로  
시력 검사하기



1시간마다  
10분 휴식하기

### 눈 운동을 따라해보세요.



오른쪽



왼쪽



위쪽



아래쪽



시계방향

출처: 함께하는 보건 6, 와이비엠, 우육영 외

## 건강 증진 교실 운영 안내

- 기간: 11. 18.(월)~11. 22.(금)  
방과후 시간(14:50~16:20)
- 대상: 희망 학생 10명
- 내용: 체지방 분석 및 건강 상담,  
운동프로그램(요가)



## 위험! 척추측만증

### 척추측만증이란?



### 척추가 C나 S자로 휘어진 증상

골반이나 어깨의 높이가 서로  
다르거나 몸통이 한쪽으로  
치우쳐 보일 수 있어요.

### 잠깐!! 일자목이란?

스마트폰이나 컴퓨터를 자주 사용하면 화면에 집중하  
려고 목을 숙이는 습관으로 일자 목이 될 수 있습니다.

### 척추측만증 예방법

#### 자세교정

허리를 핀 바른자세로 앉고,  
서있을 때 짝다리를 하거나  
앉을 때 다리를 꼬지 않습니다.

#### 생활습관

되도록 가방은 가볍게 들고,  
한쪽 어깨에 메는 가방보다는  
백팩을 사용합니다.

#### 정기적인 진료

척추측만증이 의심될 때엔  
즉시 병원에 방문합니다.



★생활 속에서 바른 자세를 실천해요.★

## 보건퀴즈

( )학년 이름: \_\_\_\_\_

- 건강한 눈을 위한 수칙 1가지를 쓰세요.  
( )
- 척추가 C 모양, S 모양으로 휘어진 증상은?  
( )
- 수업을 들을 때 허리를 펴고 바른 자세로  
들을 것을 약속합니다. ( O , X )



11월 7일(목)까지 '보건퀴즈함'에 넣어주세요.  
11월 8일(금) 추첨을 통해 선물을 드립니다.