



## 2022학년도 11월 보건소식지

(우 54072) 전라북도 군산시 공포3로 48(조촌동) 교무실 : 063-453-9009 행정실 : 063-454-8083 (fax : 063-454-8084)

### 스마트 시대! 눈 건강도 스마트하게!

“11월 11일은 목(目)자를 옆으로 누어보면 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)



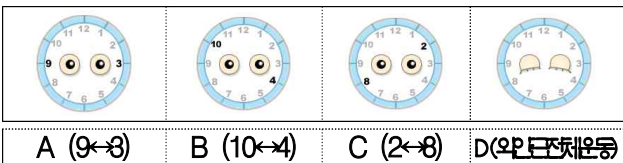
#### 이럴 땐 안과 검진을 받으세요!

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

#### 눈 건강에 좋은 음식

1. 블루베리 : 안토시아닌
2. 연어 : 오메가3
3. 당근, 시금치, 피망, 케일 : 베타카로틴
4. 굴 : 비타민C, 루테인

#### 눈 스트레칭 따라하기



A (9↔3)

B (10↔4)

C (2↔8)

D (1↔7)

### 청소년 비만예방

‘요즘 마스크에서 S라인이다, V라인이다, 비만 탈출이다, 살 빼는 얘기가 자주 나옵니다. 그러다보니 너무 마른 모습이 정상인 것처럼 착각하게 됩니다. 그러나 비만도 문제지만 **너무 마른 저체중도 문제**입니다.

#### 저체중의 문제점

에너지의 섭취부족으로 체중의 감소가 지속되면 체지방 뿐만 아니라 근육 단백질이 손실되어 특히 성장 초기에는 신체적, 지적 성장이 느려지고 그 영향은 영구적일 수 있습니다. 영양소 부족으로 철 결핍성 빈혈, 골다공증이 생기고 백혈구가 감소되고 질병에 대한 저항력이 떨어져 질병에 쉽게 감염됩니다.

#### 비만예방을 위한 올바른 습관

1. 식사 거르지 않기. (아침은 꼭 먹습니다)
2. 식사는 천천히, 적어도 20번 씹어 먹기.
3. 정해진 자리에서 먹을 만큼만 덜어먹기.
4. 식사 한 후 곧바로 이 닦기.
5. TV, 컴퓨터 할 때 군것질 하지 않기.
6. 음식은 눈에 띄지 않는 곳에 놓아두기.

### 결핵을 예방합시다!



결핵은 결핵균이라는 세균에 의한 것으로 활동성 결핵환자의 기침을 통해 공기 중으로 떠다니던 결핵균이 호흡을 통해 다른 사람에게 감염이됩니다. 결핵은 흔히 기침, 가래 증상이 있어 감기로 생각되어 제대로 치료를 받지 못하다가 증상이 심해지면 그때서야 검사를 통해 결핵임을 알게 되는 경우가 많습니다. 그렇다보니 결핵환자로 진단 받기 전까지는 주변사람들에게 결핵을 전염시킬 수 있게 됩니다. 그러므로 결핵환자를 최대한 빨리 발견해서 치료하는 것이 확산을 막는 방법임으로 특별한 원인 없이 **기침이 2주 이상 지속될 때에는 반드시 결핵검사를** 받아야 합니다. 물론 결핵환자와 접촉했다고 모두 결핵에 감염되는 것은 아닙니다.

### 청소년 건강관리

#### 세계보건기구가 13~20세에게 권하는 건강관리법

- 아침 일찍 일어나 걷거나 자전거로 등교하기
- 수업 후, 쉬는 시간이나 휴식시간에 스트레칭하기
- 점심시간에 활동적인 놀이 참여하기
- 텔레비전 시청 또는 컴퓨터나 스마트폰 이용 시간 중간 중간 스트레칭 하기
- 방과 후 스포츠클럽 참여하기
- 점심시간에 활동적인 놀이 참여하기
- 주말에 가족과 운동이나 야외 활동을 하며 여가시간 보내기

- 심부름, 청소, 세차 등 가정에서의 생활 활동에 자주 참여하기
- 친구들과 만나는 장소를 실내보다는 야외로 정해 가능한 몸을 많이 움직이기
- 운동이나 스포츠 종목 중 하나를 취미로 만들기 증상이 있을 때는 병원진료를 받습니다.

### 청소년 흡연의 폐해

#### 신체적 폐해

- 뼈에서 칼슘이 빠져 나가 신체 성장 발달에 장애가 된다.
- 뇌세포의 파괴, 저산소증으로 인해 기억력과 학습 능력이 떨어진다.
- 쉽게 니코틴에 중독되어 두통, 초초함, 떨림과 같은 금단증상이 생긴다.
- 각종 암, 뇌혈관 질환, 심혈관 질환에 걸릴 위험이 높다.
- 기침과 가래가 많아지고, 면역력이 떨어져 감기, 기관지염, 폐렴 등에 잘 걸린다.
- 입냄새, 치아가 누렇게 변하게 된다.
- 폐기능이 떨어져 운동 능력이 저하된다.
- 피부가 거칠어 지고 노화가 빨리 오게 된다.
- 건선(마른버짐)과 같은 피부 발적이 생긴다.



#### 정신적, 사회적 폐해

- 우울, 불안, 심리적 의존등으로 정신 건강에 해롭다.
- 대인관계의 어려움을 겪게 된다.
- 음주, 약물등을 같이 하게 될 위험성이 높다.
- 질병으로 인해 개인적, 사회적으로 경제적 손실이 크다.
- 담뱃값을 구하기 위한 금품을 갈취하고 강제로 담배심부름을 시키는 등의 학교 폭력이 발생하기도 한다.
- 실내 공기 오염에 대한 정화 설비 비용이 많이 들어 간다.
- 담배꽂초로 인한 화재발생으로 사회적, 경제적 손실이 크다

### 흡연욕구 다스리기(4D)

#### Delay (지연하기)

흡연욕구가 생길 때 반응을 지연합니다. 흡연욕구는 담배를 피우나 안 피우나 몇 분만 지나가면 사라질 것입니다. 이 때 막연히 참지 마시고 “금연간식”을 활용해 주세요.

예) 당근, 오이, 미역이나 다시마 줄기, 호박씨, 무가당 껌, 은단 등을 활용한다.

#### Drink water (물마시기)

물을 마시는 것은 금연하는데 오랫동안 사용된 가장 좋은 방법 중의 하나로서 시원한 물은 입속의 감각을 다르게 하여 흡연욕구를 많이 없애줍니다. 그리고 물은 니코틴과 각종 노폐물의 배설을 촉진시켜 줍니다.

#### Do something different (다른 생각하기)

흡연욕구가 강렬할 때는 다른 것에 몰두하여 주의를 다른 곳으로 전환시킵니다.예) 밖으로 나가서 활기 있게 걷는다. 근육이완 체조를 한다. 가까운 사람과 전화통화를 한다. 샤워나 목욕을 한다. 좋아하는 취미에 몰두한다. 등..

#### Deep breathing (심호흡하기)

심호흡은 담배 연기를 깊게 빨아들이는 흡연습관을 대체 할 수 있으므로 흡연욕구와 금단증상을 다루는 데에 가장 효과적인 방법입니다. 눕거나 앉아서도 할 수 있을 뿐 아니라 걸으면서도 할 수 있다는 장점이 있습니다. 뇌에 더 많은 산소를 공급함으로써 긴장을 이완시키는 훌륭한 방법이며 맑은 정신을 가질 수 있게 해줍니다. <출처 : 금연길라잡이>

### 건강한 성행동은?

#### <올바른 성행동 VS 잘못된 성행동>

##### ● 저속한 말 VS 솔직한 말

: 성을 말할 때는 명칭을 제대로 표현하고 성을 재밌거리로 생각하지 말자.

##### ● 훑쳐보기 VS 마음 전하기

: 이성에 대한 호기심은 자연스러운 성적호기심이지만 행동으로 옮기는 것은 잘못된 행동입니다.

##### ● 음란물 보여주기 VS 그림 감상하기

: 음란물 보여주는 것은 성희롱에 해당합니다. 친구에게 보여 주더라도 안 되는 잘못된 성행동입니다.

##### ● 성적 행동 강요하기 VS 스스로 선택하기

: 상대방에게 성행동을 강요하는 것은 잘못된 성행동입니다. 자신의 책임이 따른다는 것을 잊지 않도록 합니다.



◆ 자신이 원치 않는 것은 '싫어!' '아니요'라고 분명히 말합니다.

◆ 원하지 않는 성적 행동에는 “즉시” 행동으로 싫음을 표현하도록 합니다.

### 사이버 성폭력을 조심해요

#### 사이버 성폭력피해를 없애기 위한 방법

- 개인정보관리에서 자기정보는 최소한의 것만 기입하거나 비공개로 합니다.
- 원하지 않는 메일에 답할 필요는 없으며, 대화 도중 싫은 느낌이 든다면 언제든지 인터넷을 그만 두어도 됩니다.
- 인터넷채팅에서 대화를 나눈 사람을 직접 만나는 일은 위험합니다.
- 주소, 전화번호, 사진 등 을 보낼 때 낯선 사람에게는 보내지 않습니다.
- 컴퓨터에 유해차단프로그램을 설치하고 사이버성폭력은 사이버수사대에 신고해야 합니다.

☎ 1366 : 여성 긴급 전화 (365일, 24시간 운영)

☎ 117 : 학교폭력 신고 대표전화