



나를 가꾸고 남을 배려하는 세움·나눔 교육공동체

11월 보건소식지

교 장 : 김옥빈

교 감 : 임병민

담당자 : 노영아

마스크착용 의무화에 따른 과태료 부과

- ▶ 적용기간: 감염병 위기 "경계" 이상에서 행정명령권자가 필요하다고 인정하는 기간
 - ※ 단, 계도기간 1개월(~2020.11.12.) 부여
- ▶ 법적근거: 감염병예방법 제49조 제1항 제2의2~4호, 제83조
- ▶ 미착용 과태료 부과 대상
 - ① 다중이용시설 등 집합제한 시설 사회적 거리두기 집합제한(핵심방역수칙 의무화)시설의 사업주(책임자)·종사자·이용자
 - ② (대중교통) 버스·지하철·택시 등 대중교통 운수종사자·이용자
 - ③ (집회·시위장) 다중이 군집하는 집회의 주최자·종사자·참석자
- ▶ 과태료 금액: 위반 횟수와 관계없이 10만원 이하 과태료

긴장성 두통 해소법



긴장성 두통이란?

보통 스트레스나 과로, 긴장 등으로 두경부의 지속적 수축이 원인이 되어 두통을 느끼게 된다고 보아 근육 축성 두통이라고 하고, 두통환자의 10명중 9명은 긴장성 두통입니다.

긴장성 두통의 완화법

- ① 규칙적인 수면습관을 갖는다.
- ② 근육 긴장을 풀어주기 위해서 목과 어깨근육, 안면근육 등의 마사지나 온열요법을 한다.
- ③ 규칙적인 운동으로 뇌 혈류량을 개선시킨다.
- ④ 금연, 금주한다.
- ⑤ 같은 자세로 오래 앉지 않도록 하고 항상 올바른 자세를 취한다.
- ⑥ 카페인이 든 음료는 가급적 피한다.
- ⑦ 두통약 남용 시 습관성이 되고 오히려 두통을 유발 시킬 수 있음을 알아야 한다.
- ⑧ 해소되지 않는 두통 또는 갈수록 심해지는 두통 등은 반드시 원인 규명을 위해 진찰을 받아 보도록 한다.



11월11일은 눈의 날!



대한안과학회에서는 숫자 11의 모양이 웃는 눈을 닮았다고 하여 이 날을 '눈의 날'로 지정했다는 설도 있고 목(目)자를 옆으로 뉘어보면 |자가 네 개가 되는데서 착안하여 만든 날이라는 이야기도 있습니다.

뜨겁다 못해 따가울 정도로 강렬한 가을 햇볕도 눈 건강의 저해요인이 되며 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해지기 쉽기 때문에 건강한 눈을 위한 노력이 중요합니다.

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. 컴퓨터를 사용할 때는 모니터와 40cm이상 거리를 둡니다.
7. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
8. 눈에 좋은 음식 비타민A를 먹습니다(고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치, 복숭아, 토마토 등).

눈 건강에 좋은 음식

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

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 스트레칭 따라하기



청소년 성매매 방지

청소년 성매매 개념

청소년 성매매'는 인터넷 채팅 등을 통해 성행위의 가격을 약정한 뒤 만나 성행위를 하고 그 대가로 금전 등을 수수하는 방식의 '일회성 윤락'을 말한다.

청소년 성매매의 원인

**** 10대 청소년에게 스마트폰 랜덤채팅앱 사용은 성매매 또는 성범죄의 대상이되는 지름길**

사회구조적	가정적	개인적
*성산업화의 다양화 *물질만능주의 *로리타 콤플렉스 (남성들이 어린 여성에 대한 소유욕)	*가정불화 *사회적지지망 부재	*성과 관련된 부정적인 경험 *유혹비/생활비 마련 *가출경험

청소년 성매매의 문제점

신체적	심리적	사회적
*생식기 염증, 질 파열 *낙태로 인한 생식기의 치명적인 상처 *성병, AIDS에 감염 *영구 불임	*우울감, 죄책감, 대인 관계부적응, 불안 *자신을 하찮게 여는 마음 *결혼생활에 부정적 영향	*가출→직업적 매춘으로 유입 → 학업중단→성인이 되어 직업 선택의 폭이 좁아질 가능성 큼.

청소년 성매매 예방법



* 어떠한 상황에서도 나 자신을 소중히 여기는 마음을 갖자.
* 자신의 처지에 맞는 소비를 한다.
* 또래 친구나 주변의 유혹에 단호히 거절하여야 한다.
* 과장되거나 거짓된 광고를 냉철하게 비판할 수 있는 능력을 키운다.

* 컴퓨터를 통해 음란물이나 낯선 사람과의 채팅에 빠지지 않도록 한다.

- * 가출 충동을 느끼더라도 가출=일탈로 이어질 수 있음을 알고 이를 억제하도록 한다.
- * 부모님 허락 없이 인터넷 쇼핑을 하지 않도록 한다.
- * 낯선 사람이 과잉친절을 (돈이나 선물) 베푸는 것에 현혹되지 않는다.
- * 내가 언제든 고민이 있을 때 상담할 수 있는 기관이나 대상을 정해 상담을 한다.

가정 내 개인 방역 수칙

- ▶ 식사 전·후, 화장실 이용 후, 외출 수, 코를 풀거나 기침 또는 재채기를 한 후에는 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나, 손소독제를 이용해 손을 깨끗이 합니다.
- ▶ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.
- ▶ 개인·공용장소에는 쉽게 손을 씻을 수 있는 세수대와 비누를 마련하거나 곳곳에 손 소독제를 비치합니다.
- ▶ 기침이나 재채기를 할 때에는 휴지, 손수건 혹은 옷소매 안쪽으로 입을 가립니다.
- ▶ 발열, 기침, 가래, 근육통, 코막힘 등의 증상이 있거나 몸이 안좋다고 생각되면 다른 이들을 위해 마스크를 착용합니다.
- ▶ 자연환기가 가능한 경우 창문을 상시 열어두고, 상시 열지 못하는 경우는 주기적으로(매일 2회 이상) 환기합니다.
환기를 할 때는 가능하면 문과 창문을 동시에 열어 놓습니다.
- ▶ 가정의 일상적 공간은 항상 깨끗하게 청소하고, 손이 자주 닿는 곳(전화기, 리모콘, 손잡이 문고리 등)은 주 1회 이상 소독합니다.

하루 물 7잔으로 건강 지키기

- 6:00 기상 직후 물 한 잔
체내 신진대사촉진 및 원활한 혈액순환을 도와 신장의 부담을 덜어 주고 배설 기능이 강화되어 변비 예방 및 치료에 도움.
- 7:00 아침 식사 전 물 한 잔
위장의 컨디션을 조절하며, 과식을 예방하는 효과
- 10:00 오전 중 물 한 잔
공부(수업)하다 피로해질 때 찬물 한 컵을 마시면 피로도 풀리고 지루함을 덜어줌.
- 12:00 점심식사 전 물 한 잔
점심식사 직전에 물을 한 잔 마시면 과식을 막아줌.
- 15:00 공복에 물 한 잔
오후 3시경은 굳것질 욕구가 생기거나 흡연 욕구가 강해지는 시간으로, 이때 물을 한 잔은 이런 욕구들을 줄이는데 도움이 됨.
- 19:00 저녁식사와 함께 물 한 잔
염분조절효과로 성인병 예방에 도움이 되며 과식을 하지 않도록 도와줌.
- 22:00 잠자기 전 물 한 잔
잠자기 전 물을 마시면 다음날 훨씬 가벼운 몸상태를 느낄 수 있음.