



## ★ 11월 보건소식 ★

### 좋은 건강습관은 평생 건강의 밑거름

큰 일교차로 감기 환자가 증가하고 있습니다. 따뜻한 물 자주 마시기, 겉옷이나 목수건으로 체온 유지하기 등 세심한 건강관리가 필요한 시기입니다. 더불어 자주 발생하는 미세먼지로 인하여 대기환경이 좋지 않아 호흡기 질환 및 결막염 등 여러 질환이 발생할 수 있으니 손씻기와 식후 이닦기 그리고 충분한 수면과 영양섭취로 기본 건강생활 습관을 실천하기 바랍니다.

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 미세먼지가 있는 날은 실외 활동 피하기</li> <li>■ 나갈 때는 마스크 사용. 꼭</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 자외선 지수가 높은시간에는 모자와 썬크림 사용하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음</li> <li>■ 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기</li> <li>■ 야채와 과일을 많이 먹기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 손 자주, 깨끗이 씻기</li> </ul>

### 눈 건강 증진법

‘몸이 천 냥이면 눈이 900냥’이라는 속담이 있습니다. 눈이 신체 기관 중 가장 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다. 매년 10월 두 번째 목요일은 안과학회가 국민의 눈 건강을 위해 1956년에 지정한 눈의 날입니다.

#### 건강한 눈을 위한 수칙

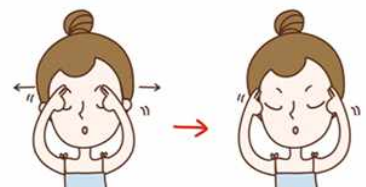
1. 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.  
(1시간마다 10분)
2. 쉬는 시간에 창밖을 바라봅니다.
3. 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
4. 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
5. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
6. 눈에 좋은 음식, 비타민 A를 먹습니다.  
고구마, 당근, 파프리카, 시금치, 토마토 등
7. 스마트폰 블루라이트를 주의해요- 안구건조증을 발생시킬 수 있고 밤에 수면을 유도하는 생체 호르몬인 멜라토닌의 분비를 억제하여 깊은 잠을 방해할 수 있습니다.

#### 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.

#### ▶눈의 긴장과 피로를 풀어주는 지압과 스트레칭

1. 눈 주변의 관자놀이 부분을 엄지로 눌러 지압과 함께 안구운동을 해준다.
2. 30초가량 양 손바닥을 비벼 마찰열이 나게 한 후 눈 위에 대고 가볍게 문질러주면 피로 회복에 도움이 된다.



## 친구야 이런 행동은 안 돼 !

### -학부모와 함께하는 성폭력예방교육-

- 음란물(사진, 잡지, 동영상, 야설)을 보여 주거나 성적 언어와 성행동 흉내 내기
- 장난으로 하는 바지 내리기나 속옷 보기
- 동의 없이 의도적으로 신체 접촉하기
- 기습 뽀뽀, 동의 없이 포옹하거나 뒤에서 껴안기
- 동의 없이 핸드폰으로 사진을 찍어 친구들에게 보여 주거나 인터넷에 올리기
- 화장실 안을 들여다보기(노크하고 기다려야 함)
- 상대방의 외모를 비유해서 성적으로 놀리는 행위
- 신체 변화를 성적으로 놀리기
- 게임이나 별책으로 스킨십 강요하는 경우
- 사이좋은 친구 둘을 보며 사귀냐고 놀리는 경우
- 이성교제 중인 친구에게 스킨십 강요하기

## 흡연 및 약물 오남용 예방 교육

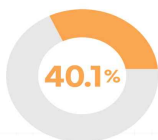
맛과 향, 캐릭터·장난감 등의 디자인으로 청소년을 유인하는 전자담배

## 모두 청소년에게 판매가 금지된 '청소년유해물건'입니다

\* 전자담배 기기장치류 청소년유해물건 결정 고시(시행 17. 10. 30.)



흡연하는 청소년 중  
**66.1%**가  
**액상형 전자담배**를 사용



흡연하는 청소년이 담배를 구입할 때  
성인 인증을 위한 **나이와 본인 확인**을  
**하지 않은** "담배 및 전자담배 판매(출전)점"이  
**40.1%**

\* 여성가족부, 2022년 청소년 매체이용 및 유해환경 실태조사 (초·중·고·대)



## 청소년은 전자담배를 구입할 수 없어요!

전자담배 구매를 위해 신분증을 위변조 또는 타인의 신분증을 도용하는 것은 **위법한 행위**입니다



## 제작, 판매업자는 청소년 보호 의무를 지켜주세요!

니코틴 용액 등 전자담배 액상과 담배성분을 혼합할 수 있는 전자장치 및 그 부속품(배터리, 무화기, 카트리지 등)은 **청소년에게 판매, 대여, 배포를 금지**하고 있습니다.

## 전자담배 제작·판매 시 청소년 보호법 의무사항을 지켜주세요!

### 전자담배 제작 시 청소년 유해표시

표시문구	크기	색상	위치
"19세 미만 청소년에게 판매할 수 없습니다." 표기	상표 면적의 1/10 이상 크기의 면적에 기재	바탕색과 보색	청소년유해표시의무자가 자율적으로 정하는 곳

### 전자담배 판매 시 구매자의 나이 및 본인 여부 확인

- 주민등록증 · 운전면허증(모바일 포함),  
여권, 외국인등록증, 장애인등록증 및 PASS앱

\* 전자담배 제작 시 청소년 유해표시를 하지 않을 경우 또는 전자담배를 청소년에게 판매·대여·배포하거나 영리를 목적으로 무상으로 제공한 경우 「청소년 보호법」 제59조에 따라 2년 이하의 징역 또는 2천만원 이하의 벌금에 처해집니다.

## 부모는 최고의 마음 주치의입니다.

- 서로 이야기를 많이 합니다.  
하루동안 지낸 일을 서로 나누며 잘 들어줍니다.
- 온가족이 함께 가사일이나 요리 등을 함께 하며 가족간의 협력을 배웁니다.
- 부모가 감정을 잘 표현할 줄 알아야 합니다.  
나쁜 감정은 없습니다. 화, 분노, 슬픔 등의 감정도 이해하고 헤아려 주는 경험으로 감정을 잘 다스릴 수 있도록 도와주세요.
- 자녀 교우관계에 관심을 갖습니다.  
아이들은 친구에게 영향을 많이 받습니다. 친구간에 어려움이 없는지 물어보고 들어봅니다.
- 자녀의 생각이나 감정을 잘 듣습니다.  
아이가 무엇을 배우고 무엇을 알았는지 보다 무엇을 했을 때 심장이 두근거렸는지, 마음상태를 알아보세요.



2024. 11. 1.

전주 효문초등학교