

호흡기 질환(감기, 독감) 조심!

날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기, 인플루엔자(독감) 등 호흡기질환에 걸리기 쉽습니다. 학교에 인플루엔자가 유행하고 있습니다.



인플루엔자 의심 증상이 있다면 등교하지 말고 병·의원을 방문하여 진료·검사 받으시기 바랍니다.

평소에 물을 자주 마시고 충분한 수면과 휴식 취하기, 음식 골고루 먹기 등으로 면역력을 키우고, 손씻기, 양치질을 철저히 하여 건강한 석남어린이가 됩시다.

- 호흡기 증상이 있으면 등교자제 → 병·의원 진료·검사
- 검사 결과 음성이라도 호흡기 증상 시 마스크 쓰기.
- 비누로 30초간 손씻기. (생일축하송 두 번 부를 시간)
- 인플루엔자 예방접종 (미접종자, 접종 시기 10~11월)
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 해줍니다.
- 손으로 눈,코,입을 만지지 말아요.
- 호흡기 증상자와 접촉 피하기



(출처: 함께하는 보건)

<인플루엔자 예방수칙>



인플루엔자 예방접종 안내



대상자	* 만 13세 이하 어린이 (4가 백신)
접종기간	* 1회 접종자: 2023.10.5.부터~ (1회 접종 대상자: 만 9세 이상 어린이) * 2회 접종자: 2023.9.20.부터~ (※접종횟수와 일정 등은 예진 의사와 상담)
접종장소	* 지정의료기관 및 보건소 (예방접종도우미 누리집에서 확인)
준비물	* 어린이 주민등록번호, 보호자동반, 예방접종 전후 주의사항, 이상반응 등 반드시 사전 숙지
접종 금기자	* 과거 인플루엔자 예방접종 후 중증 알레르기 반응이 있었던 경우

눈건강 관리법

컴퓨터와 스마트폰 사용 시간이 늘어나면서 안구건조증, 시력저하 등 눈건강에 문제가 생기는 경우가 많습니다.

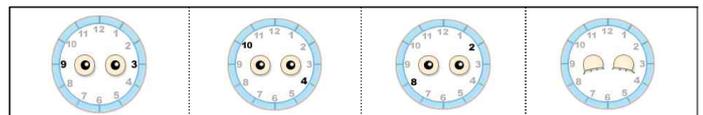
나빠진 시력은 되돌릴 수 없으니 눈건강을 위해 틈틈이 눈 운동을 하고 눈이 휴식할 시간을 줍시다.

▶ 눈 건강 관리법 ◀

- ▲ 컴퓨터, 스마트폰 사용 시 20분마다 20초씩 휴식.
- ▲ 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용.
- ▲ 취침 시 반드시 소등하기(불을 끄기)
- ▲ 잠을 충분히 자기.
= 밤 12시 이전에 자고 7시간 이상 숙면.
- ▲ 가능한 손으로 눈을 만지지 말기.
- ▲ 1년에 한번씩 안과검진을 받기.



<눈 스트레칭 따라하기>

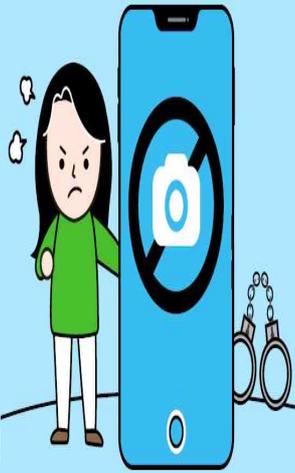


A(9시 ↔ 3시) B (10시 ↔ 4시) C (2시 ↔ 8시) D(눈동자 돌려)

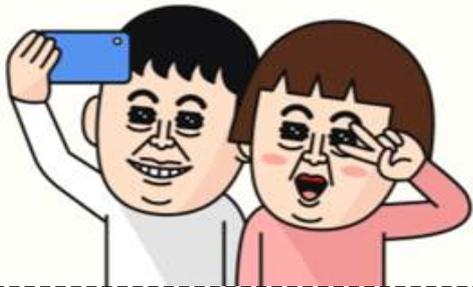
디지털 성범죄 예방수칙

디지털 성폭력이란 무엇일까요?

카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여
상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포,
유포 협박, 전시, 판매하는 등의 사이버 공간 상 성적 괴롭힘



디지털 성범죄 3가지만 기억하세요!



하나

개인정보를
절대
알려주지 않을거야!



두울

무슨일이 생기면
어른들과 도움기관에 **꼭** 전화할거야!

☎1366
☎1388

세익

내 잘못이 아니야!
나는 괜찮아!

(출처:여성가족부)



<11월 빈발 감염병>
성홍열, 유행성 이하선염, 수두.

청소년 흡연, 음주 NO!!

교육청에서 주관한 『학생 흡연예방을 위한 학부모 zoom연수』 들으셨나요?

흡연은 신종마약으로 연결되는 통로가 될 수 있으니 절대 흡연하지 않도록 관심을 가지고 지도해주시기 바랍니다.

또한 청소년기는 신체적, 정신적 성장 시기로, 같은 양의 흡연, 음주를 하더라도 어른보다 훨씬 더 심각한 영향을 받을 수 있습니다. 흡연, 음주에 대한 올바른 가치관과 태도를 형성하는 것이 매우 중요합니다.



청소년기에 흡연하면 뇌에 **니코틴 수용체**가 만들어져서 평생 흡연 욕구에 시달릴 수 있습니다.
청소년기 흡연은 절대로 금지해야겠습니다.

★ 청소년기는 뇌의 **급성장기**로

흡연 시 **뇌(니코틴 수용체)** 만들어짐.

➔ 평생동안 담배에 강한 중독성 가짐

정말
중요!

**청소년기에 절대
흡연하면 안되는 이유**

