



11월 보건 소식

교
훈

알차고 바르게
푸른 꿈 키워가는
어린이가 되자

우)54667 익산시 학곡로 57 교무실 063)855-3606



울긋불긋 고운 옷을 갈아입는 단풍의 계절입니다. 낮과 저녁의 일교차가 심하여 우리 몸의 면역력이 떨어져 감기, 독감, 코로나19 등 호흡기 감염병에 걸리기 쉽습니다. 규칙적인 운동, 골고루 잘 먹기, 충분한 휴식 취하기 등 건강한 생활습관을 실천하면 건강한 어린이로 성장할 수 있습니다.

① 알아보아요.



건강한 눈을 위한 생활수칙

☆ 눈을 자주 깜박거립니다.

눈을 깜박거리면 안구에 눈물이 고르게 퍼져 촉촉하게 유지시켜 주기 때문에 눈을 5초마다 깜박여주는 것이 좋습니다. 스마트 기기를 사용하면 눈은 자주 깜박이지 않고, 가까운 거리에서 집중하게 되어 피로합니다. 눈이 50분 일했다면 10분은 쉬게 해주세요.

☆ 눈 주위 관자놀이를 가볍게 수시로 지압합니다.

눈의 피로가 쌓이는 것을 막고, 눈 주위 혈관속 노폐물 제거에 도움이 됩니다.

☆ 눈 건강을 위한 영양소를 섭취합니다.

오메가-3, 당근, 시금치, 부추, 브로콜리 등 녹황색 채소의 비타민A와 루테인은 눈 건강에 필수 영양소입니다.



☆ 눈을 다치지않게 유의하고 정기검진합니다.

화학실험, 작업시 보호안경을 착용하고, 자외선 노출시 선글라스를 씁니다. 정기적 검진을 통해 눈 건강에 관심을 둡니다.





청소년 흡연 및 음주의 나쁜 점

적은 양의 술도 성인보다 해롭습니다.

어린시기의 시작된 음주와 흡연은 성인기의 알코올 중독, 니코틴 중독의 위험성을 높입니다.

청소년 음주는 폭음이 발생할 수 있습니다.

15세 이하 > 20세 이상

비도덕적손상 7배, 음주교통사고 7배, 폭행사고 10배

흡연으로 인한 암발생 위험

15세 이하 > 25세 이하

60세에 이르러 폐암이 발생할 확률 3배

청소년 흡연 및 음주가 범죄로도 이어질까?

다른 유해 약물에 중독되기 쉬움, 가출, 폭행, 음주운전, 성범죄

-동 사고 및 범죄로 이어질 수 있음

음주청소년 > 비음주청소년

성추행 2.2배, 폭력 4.6배

경계란 눈에 보이지는 않지만, 누구나 존중받아야 하는 물리적, 신체적, 언어적, 정서적, 시각적 개인 영역을 의미합니다.

경계존중교육이란? 개인 간 경계를 인식하고 그것을 존중하고 배려하는 태도를 가르치는 교육으로 다른 사람의 경계를 넘을 때는 반드시 동의(허락)을 구해야 합니다.



구분	경계 침해 행위
물리적	- 동의 없이 상대방 소유물을 사용하기 - 노크 없이 상대방의 공간 침해하기
신체적	- 상대방 동의 없이 신체 일부 접촉하기(어깨, 엉덩이 등) - 친근감 표현 의도로 손으로 치거나 발로 차기
언어-정서적	- 소리치기, 위협하기 - 사생활 캐묻기(결혼여부, 이성친구 여부 등) - 스토킹, 상대방 의사 무시하고 찾아가기
시각적	- 남의 몸 엿보기 - 일방적으로 자신의 신체 보여주기 - 음란물 보여주기 - 상대방 동의 없이 사진 혹은 동영상 유포