

11월 11일 논의 날

'몸이 천 냥이면 눈이 구백 냥'이라는 속담이 있습니다.
눈이 신체 기관 중 가장 중요한 기관이라는 점을 강조하는
말입니다.
건강한 눈을 위한 수칙을 알아봅시다.



*건강한 눈을 위한 수칙

- ☒ 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.
(1시간마다 10분)
- ☒ 쉬는 시간에 창밖을 바라봅니다.
- ☒ 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
- ☒ 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
- ☒ 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
- ☒ 눈에 좋은 음식 비타민 A를 먹습니다.

고구마, 당근, 파프리카, 상추 등



환절기, 감기 예방법

외부 기온의 차가 심한 환절기에는 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 평소보다 감기에 걸리기가 쉽습니다.
환절기 감기 예방을 위한 실천법을 알아봅시다.











감기 예방 실천 요령

1. 실내 온도와 습도 적절히 유지하기
(온도: 20~22도, 습도: 50~60%)
마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 두면,
내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.
2. 외출 후 비누를 사용하여 30초 이상 손 씻기
올바른 손 씻기는 인플루엔자 같은 호흡기감염증 뿐만 아니라 A형간염 같은 장관감염증도 예방합니다.
3. 채소와 과일 충분히 섭취하기
면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취하는 것이 감기 예방에 도움이 됩니다.
4. 따뜻한 물 충분히 마시기
습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워지므로 수분 섭취를 충분히 하도록 합니다.

아토피 예방관리

가을의 심한 일교차는 피부의 피지선과 땀샘의 기능을 약하게 만들어 탄력 유지에 중요한 지방 분비가 원활하지 않게 됩니다. 거기다가 가을철 건조한 바람은 피부의 수분을 빼앗아 아토피성 피부염을 악화시킵니다.

새롭게 바뀐 아토피 예방관리 수칙

	보습 및 피부 관리를 철저하!
	목욕은 매일, 10분 내외 (미지근한 물)
	약산성 물비누를 쓰고 때 밀면 안 돼요!
	보습제는 하루 2번 이상, 목욕 직후에
	피부 자극이 없는 옷을 입어요!
	손톱, 발톱은 짧게!
	알레르기 진단 식품만 제한해요!
	스트레스 관리는 필수!
	실내 온도와 습도는 적절히 유지
	효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료!

Q&A

아토피 피부염은 보습제만 잘 발라도 치료된다?

아토피 피부염은 단순히 건조한 피부가 아니라 피부 안에 염증이 있는 상태입니다. 건조한 피부 표면에 보습제만 바른다고 해서 염증이 해소되지 않아요. 따라서 적절한 국소 면역조절제나 스테로이드 연고를 도포해야 아토피 피부염의 염증을 다스릴 수 있어요.

인플루엔자 예방접종

인플루엔자란?

일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기질환입니다. 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.



접종시기

독감이 유행하기 이전인 9~11월 사이
매년 새로 접종.



예방접종지원(무료접종)

지원대상 생후6개월 이상 ~ 13세 어린이 (2011. 1. 1. ~ 2024. 8. 31. 출생자)
접종기관 지정의료기관 및 보건소(예방접종도우미 누리집 참고)
지원기간 2회 접종자: 2024. 9. 20.(금) ~ 2025. 4. 30.(수)
1회 접종자: 2024. 10. 2.(수) ~ 2025. 4. 30.(수)





한 번의 호기심, 평생의 후회!! 청소년 마약류 예방



청소년 마약 중독의 위험성

뼈 속 골수 및 성장호르몬을 손상, 키가 자라지 않는 등 성장 이상 / 뇌손상, 정신병, 치매 및 암을 포함한 각종 질병의 위험 / 구토, 두통, 우울증 등 여러 부작용과 심할 경우 사망의 위험



마약으로 부터 나를 지키기!!

- ☒ 모르는 사람이 주는 음료, 음식 먹지 않기
- ☒ 마약 전달책으로 의심되는 알바 하지 않기
- ☒ 호기심으로도 마약 검색하지 않기
- ☒ 마약 등 약물에 절대 손대지 않기

처벌

10년 이하 징역
1억원 이하 벌금
(마약, 향정신성의약품사용)
자수시 경벌 감경, 면제

신고

112
신고자 신분 비밀 보장
및 신고보상금 지급

치료

1899-0893
상담, 치료, 재활 지원
(마약퇴치운동본부)



올바른 약 사용

카페인이란 무엇일까요?

카페인이란 커피콩, 차잎, 과라나 열매 등에 함유되어 쓴맛을 내며, 습관성을 유도하는 물질로서 반복적인 섭취는 내성과 함께 정신적 의존을 유발합니다.

카페인에 들어간 탄산음료에는 콜라, 사이다뿐만 아니라 탄산이 들어간 에너지 음료도 포함됩니다.

청소년의 경우 고카페인 에너지 음료를 하루에 2번 이상 섭취하면 카페인 과다섭취로 인한 부작용을 경험할 수 있습니다.

카페인 얼마나 들어있을까요?

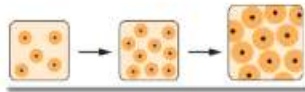


카페인 과잉섭취 줄이기

- 습관적으로 마시던 커피나 음료대신 물 마시기
- 공부 중 잠이 올때는 가벼운 운동하기
- 전날 충분한 수면 취하기
- 졸음을 깨우기 위해 스트레치 하기

소아비만

소아비만의 특징



[소아비만]
지방세포의 수도 커지고 크기도 커져요



[성인비만]
지방세포의 크기만 커져요

비만 예방 생활습관 실천하기

- ☒ 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- ☒ 과자, 청량음료, 인스턴트 음식 적게 먹기
- ☒ 과일, 야채를 골고루 적당하게 먹기
- ☒ 매일 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- ☒ 잠자기 2시간 전부터는 가급적 음식 먹지 않기

소중한 나

여러분 모두는 부모님의 사랑과 정성으로 태어난 소중한 생명입니다. 그런데 얼마나 자신을 사랑하고 있나요?

자신을 사랑하는 사람들은 친구들과도 잘 지내며 어떤 어려움이 와도 자신감을 가지고 최선을 다하여 극복해나가는 힘을 가진답니다. 바로 자아 존중감이라고 합니다. 여러분! 오늘부터 매일 자신에게 사랑한다고 말해주세요.

자존심: 남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음

자존감: 자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음

* 자존감 높이는 방법 *

- 자신에게 친절하기('나는 소중한 사람')
- 남과 비교하지 않기
- 자기 장점 칭찬하기
- 실패 때 자기 탓 말고 격려하기