



11월 11일 '눈의 날'

가을, 겨울에는 대기 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해 지기 쉬우므로 건강한 눈을 위한 노력이 더 중요합니다.

❁ 건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취하기
- 쉬는 시간에 창밖을 내다보기
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동하기
- 책을 볼 때 30cm 이상 거리 유지하기
- 30분 TV 시청 후 눈 운동하기
- 컴퓨터 사용할 때 모니터와 40cm 이상 거리두기
- 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 자기
- 눈에 좋은 음식 비타민A 섭취하기
(당근, 파프리카, 상추, 시금치, 토마토, 블루베리 등)
- 잠자리에 핸드폰 가져가지 않기

❁ 이럴 땐 안과 검진을 받으세요!

- 눈을 자주 찡그린다.
- 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다고 한다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

❁ <눈 체조>같이 해봐요!



왼쪽으로
10초



오른쪽으로
10초



위쪽으로
10초



아래쪽으로
10초



시계방향 &
반시계방향



눈바깥쪽 누르기
30초



눈안쪽 누르기
30초



손바닥
비비고



눈위에
살포시



활짝 미소지으며
끝~

‘스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다.’라는 조사 결과가 있습니다. 근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워서 예방이 가장 중요하며, 10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우합니다.



11월 14일 '세계 당뇨병의 날'

세계보건기구(WHO)는 1991년 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대해 경각심을 불러일으키고자 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날'로 제정했습니다.

❁ 당뇨병이란?

인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다.

❁ 주요증상 : 다갈, 다뇨, 다식, 체중 감소

당뇨 증상 확인하고 치료해요!

당뇨의 대표적 증상



❁ 당뇨병 관리 방법



식사요법

아이들은 열량을 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.



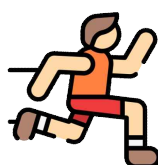
혈당검사

주기적으로 혈당검사를 합니다.



인슐린 주사

필요한 경우 주사를 사용합니다.



운동요법

운동하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 낮을 때는 주의가 필요합니다.



사이버 성폭력을 조심해요!

사이버 성폭력 피해를 예방하는 방법

- 개인정보관리에서 자기 정보는 최소한의 것만 기재하거나 비공개로 합니다.
- 원하지 않는 메일에 답할 필요는 없으며, 대화 도중 싫은 느낌이 든다면 언제든지 인터넷을 그만두어도 됩니다.
- 인터넷채팅에서 대화를 나눈 사람을 직접 만나는 일은 위험합니다.
- 주소, 전화번호, 사진 등을 보낼 때 낯선 사람에게는 보내지 않습니다.
- 컴퓨터에 유해 차단 프로그램을 설치하고 사이버 성폭력은 사이버수사대에 신고한다.

아동·청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다
- ✓ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다
- ✓ 타인의 동의없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다
- ✓ 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다
- ✓ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다
- ✓ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움을 요청합니다 ☎1366

"사진이나 영상의 불법촬영·유포, 이를 빌미로 한 협박, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등으로 어려움을 겪을 때, 디지털성범죄 피해자 지원센터(☎02-735-8994), 여성긴급전화366(☎지역번호366), 청소년상담388(☎지역번호388)에서 지원받을 수 있습니다."

* 영상물 삭제, 수사 근거자료 수집, 심리치료, 무료 법률 상담 등을 지원합니다

출처 : 여성가족부



생체리듬에 맞게 생활해요!

우리는 해가 뜨면 잠에서 깨고 밤이 되면 다시 잠이 듭니다. 이는 우리가 일정한 기간을 두고 같은 생리적 현상이 비슷한 시간대에 반복적으로 나타나는 생체리듬을 가지고 있기 때문입니다. 이러한 일들은 하루를 주기로 반복되는 생활주기를 만듭니다. 우리가 건강하게 살아가기 위해서는 생체리듬에 맞게 생활하는 것이 중요합니다.

잠을 충분히 자면 우리 몸은 어떤 변화가 있을까요?



여러 가지 질병을 예방하는 면역력이 좋아집니다.



우울한 기분이 줄어 기분이 좋아지고 행복감이 듭니다.



식욕이 조절되어 몸이 건강하게 유지합니다.



기억력과 집중력이 좋아지고 창의력이 발달합니다.

잠이 충분하지 못하면 어떤 증상이 발생할까요?



탄수화물을 체내에 저장하고 대사가 느려져 비만이 될 가능성이 높습니다.



집중력이 떨어지고 기억력이 낮아져 학습 능력이 점점 떨어집니다.



몸의 면역력이 떨어져 질병에 걸릴 위험이 높아집니다.



우울한 기분이 들며 충동적으로 행동할 수 있습니다.



손 씻기만 잘해도 여러 감염병을 예방할 수 있습니다.

손을 비비삼

손을 비누로 비벼요 30초 이상



올바른 손씻기 6단계



올바른 손씻기!

건강한 생활의
시작입니다

식중독, 콜레라,
세균성 이질 유행성 독감,
아플로 눈병,
무균성 결막염

깨끗이 씻은 손!

전염병 70% 이상
예방 가능합니다

전염병예방의 기본은

올바른 손씻기!
입니다

출처 : 질병관리청, 파주시보건소

2022. 11. 01.

고 창 초 등 학 교 장