



배려하고 존중하는 민주시민 육성 11월 보건 소식지

이리공고 제 2022-129호
발송부서: 보건실
통지대상: 전교생

환절기 감기와 독감(인플루엔자) 예방



잠 충분히 자기
(면역력 높이기)



자주 비누손씻기,
양치질 하기



충분한 영양섭취



규칙적으로
운동하기



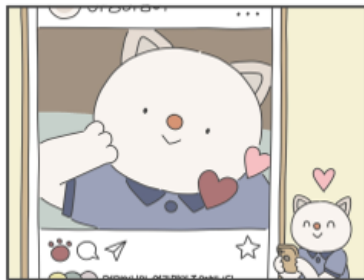
옷 따뜻하게 입기



독감예방접종
(인플루엔자)

낮과 밤의 기온차이가 커지는 요즘, 면역세포의 힘이 약해지면 감기나 독감, 코로나19 등 감염병에 잘 걸리게 됩니다. **규칙적이고 건강한 생활습관**으로 면역력을 키웁시다.

디지털 성범죄 예방



약물오남용 예방교육

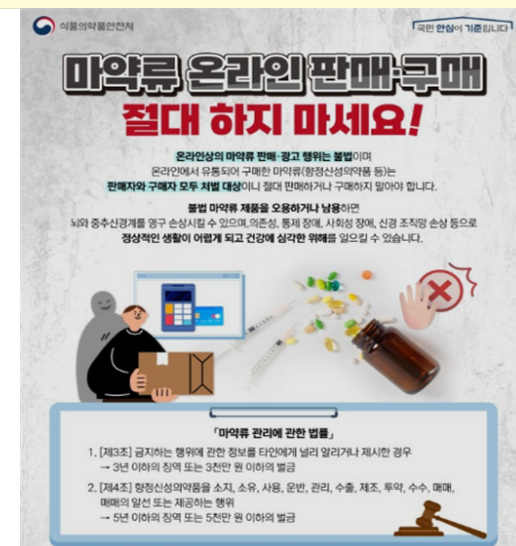
1. 음주 예방

우리나라에는 "술은 어른에게 배워야 한다." 라는 말이 있습니다. 우리 청소년들은 가정에서 부모의 음주행위를 목격한 경험률이 88.5%이며 일주일에 3~4회 이상 경험한 비율도 23.6%로 나타나고 있습니다. (대한보건협회)

이러한 가정 내 음주문화는 아동에게 직·간접경험을 제공하며 부정적 영향을 주고, 음주경험의 시기가 빠를수록 음주 기간이 길어지고 음주량도 많아지며 질병유발에도 영향을 많이 줍니다.

음주 폐해 예방교육으로 호기심으로 술을 먹지 않도록 하고 사전에 음주를 거절하는 방법을 배우고 표현하여 올바른 음주문화를 형성해가도록 가정에서도 지도하여야 합니다.

2. 마약류 위험성



11월 11일 '눈의날'

가을, 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해지기 쉽기 때문에 건강한 눈을 위한 노력이 더욱 중요합니다.

1. 건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식 취하기
- 쉬는시간에 창밖 내다보기
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동하기
- 책을 볼 때 30cm 이상 거리 유지하기
- 30분 TV 시청 후 눈 운동하기
- 컴퓨터 사용시 모니터와 40cm 이상 거리두기
- 바른자세를 유지하며 잠을 충분히 자기
- 눈에 좋은 음식 **비타민 A** 섭취하기
(고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치, 복숭아, 토마토 등)

2. 눈 건강에 좋은 음식

- 블루베리 : 안토시아닌
- 연어 : 오메가 3
- 당근, 시금치, 피망, 케일 : 베타카로틴
- 굴 : 비타민C, 루테인

3. 이럴 땐 안과 검진을 받으세요

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

4. <눈체조> 같이 해봐요



“스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다” 는 조사결과가 나왔습니다.

청소년의 전체 근시 유병률은 80.4% 였으며, 실명을 유발할 수 있는 고도 근시 유병률은 12%에 달했습니다. 근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워 **예방이 가장 중요하며, 10대시절의 근시예방과 관리가 평생의 시력을 좌우합니다.**

〈출처: 참보건연구회〉

세계 당뇨병의 날

세계보건기구(WHO)는 1991년 전세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대해 경각심을 불러일으키고자 **매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날'로 제정**했습니다.

11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벤틱 교수의 생일을 기념하기 위한것입니다.

1. 당뇨병이란?

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

음식을 먹은 후 혈관속에 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장, 사용하도록 하여 혈관(피)에 당을 조절하게 됩니다.

2. 당뇨병의 증상



3. 당뇨병 관리방법

① 식사요법

아이들은 칼로리를 제한하지 않고, 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.

② 혈당검사

③ 인슐린 주사

④ 운동요법

운동을 하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.

〈출처: 대한소아내분비학회〉