

# 가 정 통 신 문(11월보건소식)

2024 - 79호

## 11월 14일 세계 당뇨병의 날

세계보건기구(WHO), 세계당뇨병연맹(IIDF)이 1991년 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한 경각심을 높이고 당뇨병 퇴치를 위해 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날(World diabetes day)'로 지정했습니다. 11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시하고 인슐린을 발견한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벵딩(캐나다 의학자) 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

### 1. 당뇨(Diabetes mellitus)

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 및 사용하도록 하여 혈당을 조절합니다.

## 당뇨 증상 확인하고 치료해요!

당뇨의 대표적 증상



	<b>식사요법</b> 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	<b>혈당검사</b>
	<b>인슐린 주사</b>
	<b>운동요법</b> 운동을 하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.

## 친구야 이런행동은 안돼

- 음란물(사진, 잡지, 동영상, 야설)을 보여 주거나 성적 언어와 성행동 흉내 내기
- 장난으로 하는 바지 내리기나 속옷 보기
- 동의 없이 의도적으로 신체 접촉하기
- 기습 뽀뽀, 동의 없이 포옹하거나 뒤에서 껴안기
- 동의 없이 핸드폰으로 사진을 찍어 친구들에게 보여 주거나 인터넷에 올리기
- 화장실 안을 들여다보기(노크하고 기다려야 함)
- 상대방의 외모를 비유해서 성적으로 놀리는 행위
- 신체 변화를 성적으로 놀리기
- 게임이나 벌칙으로 스킨십 강요
- 사이좋은 친구 둘을 보며 사귀냐고 놀리는 경우
- 이성교재중인 친구들에게 스킨십 강요하기

## 부모는 최고의 마음주치의입니다.

### ■ 서로 이야기를 많이 합니다.

하루동안 지낸 일을 서로 나누며 잘 들어줍니다.

■ **온가족이 함께** 가사일이나 요리 등을 함께 하며 가족간의 협력을 배웁니다.

### ■ 부모가 감정을 잘 표현할 줄 알아야 합니다.

나쁜 감정은 없습니다. 화, 분노, 슬픔 등의 감정도 이해하고 헤아려 주는 경험으로 감정을 잘 다스릴 수 있도록 도와주세요.

### ■ 자녀 교우관계에 관심을 갖습니다.

아이들은 친구에게 영향을 많이 받습니다. 친구간에 어려움이 없는지 물어보고 들어봅니다.

### ■ 자녀의 생각이나 감정을 잘 듣습니다.

아이가 무엇을 배우고 무엇을 알았는지 보다 무엇을 했을 때 심장이 두근거렸는지, 마음상태를 알아보세요.

## 11월 11일 눈의날

11월 11일은 "눈의 날"입니다. 시력은 한번 나빠지면 다시 회복하기가 힘들기 때문에 건강한 습관으로 눈의 건강을 지키고 나빠지지 않도록 예방하고 관리하는 것이 좋습니다.

### ▶ 건강한 눈을 위한 수칙

- 안과에서 건강검진 및 시력검사는 1년에 한 번은 꼭 하도록 합니다.
- 컴퓨터, TV시청은 밝은 곳에서, 독서할 때 바른 자세로 최소 30cm 이상 거리를 두어야 하고 1시간 작업 후 10분 휴식을 취해야 합니다.
- 눈이 피곤할 때 가장 좋은 방법은 눈을 감고 쉬는 것입니다.

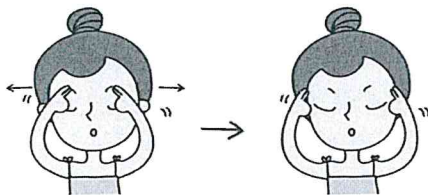
• 스마트폰 블루라이트를 주의해요!! -스마트폰 화면에서 나오는 블루라이트(청색광)는 눈을 피곤하게 하고 안구건조증을 발생시켜 눈의 건강에 좋지 않습니다. 또한 잠자리에서 스마트폰을 보게 되면 블루라이트가 눈의 제일 바깥에 있는 각막을 통과할 때 블루라이트를 햇빛으로 인식하면서 수면을 유도하는 생체호르몬인 멜라토닌의 분비를 억제하여 깊은 잠을 방해하기도 하여 삶의 리듬을 깨뜨릴 수 있어 주의가 필요합니다.

### ▶ 자녀가 이럴 때 안과를 방문하여 시력검진을 받아보도록 합니다.

1. 눈을 찡그리며 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
2. TV를 가까이서 본다.
3. 머리가 자주 아프다고 한다.
4. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

### ▶ 눈의 긴장과 피로를 풀어주는 지압과 스트레칭

1. 눈 주변의 관자놀이 부분을 엄지로 눌러 지압과 함께 안구운동을 해준다.
2. 30초가량 양손바닥을 비벼 마찰열이 나게 한 후 눈 위에 대고 가볍게 문질러주면 피로회복에 도움이 된다.

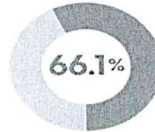


흡연예방-전자담배

맛과 향, 캐릭터·장난감 등의 디자인으로 청소년을 유인하는 전자담배

## 모두 청소년에게 판매가 금지된 '청소년유해물건'입니다

\* 전자담배 기기장치류 청소년유해물건 결정 고시(시행 '17.10.30.)



흡연하는 청소년 중  
**66.1%**가  
액상형 전자담배를 사용



흡연하는 청소년이 담배를 구입할 때  
성인 인증을 위한 **나이와 본인 확인을**  
하지 않은 '담배 및 전자담배 판매(종전)점'이  
**40.1%**

\* 출처: 보건복지부 2022년 청소년 유해물건 및 유해환경 실태조사(4월 19일~21일)



### 청소년은 전자담배를 구입할 수 없어요!

전자담배 구매를 위해 신분증을 위변조 또는 타인의 신분증을 도용하는 것은 **위법한 행위**입니다



### 제작, 판매업자는 청소년 보호 의무를 지켜주세요!

니코틴 용액 등 전자담배 액상과 담배성분을 혼합할 수 있는 전자장치 및 그 부속품(배터리, 무화기, 카트리지 등)은 **청소년에게 판매, 대여, 배포를 금지**하고 있습니다.

## 전자담배 제작·판매 시 청소년 보호법 의무사항을 지켜주세요!

### ◎ 전자담배 제작 시 청소년 유해표시

표시문구	크기	색상	위치
"19세 미만 청소년에게 판매할 수 없습니다." 표기	상표 면적의 1/10 이상 크기의 면적에 기재	비탕색과 보색	청소년유해표시 의무자가 자율적으로 정하는 곳

### ◎ 전자담배 판매 시 구매자의 나이 및 본인 여부 확인

- 주민등록증 · 운전면허증(모바일 포함), 여권, 외국인등록증, 장애인등록증 및 PASS업

\* 전자담배 제작 시 청소년 유해표시를 하지 않을 경우 또는 전자담배를 청소년에게 판매·대여·배포하거나 영리를 목적으로 무상으로 제공한 경우 「청소년 보호법」 제59조에 따라 2년 이하의 징역 또는 2천만원 이하의 벌금에 처해집니다.

2024. 11. 05.

전북맹아학교장

