



보성건강소식(10월)

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-4567 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533

내 눈은 내가 지킨다

모든 학습은 80%가 눈을 통해 이루어지기 때문에 시각을 통한 학습은 생활에서 중요합니다. 나날이 심해지는 환경오염과 그로 인한 유전자 변이 등으로 인해 타고나는 시력과 성장하는 시력에 많은 영향을 미치고 있습니다. 안구건조가 심해지면 염증이나 다른 심한 안구질병으로 시력이 악화 될 수 있기 때문에 평소에 관리를 해주는 것이 좋습니다.

■ 안구건조 예방을 위한 방법

- ◎ 실내가 너무 건조하면 가습기를 사용하고 공간이 너무 밀폐되지 않도록 적절히 환기하기
- ◎ 냉온방기에 바람이 나오는 곳에 가급적 가까이 있지 않기
- ◎ 간접흡연, 먼지가 많은 곳, 매연이 많은 곳은 피하기
- ◎ 바람이 심하게 불거나 햇볕이 강한 환경에서는 선글라스와 같은 보안경을 착용하기
- ◎ 컴퓨터 작업이나 눈을 많이 사용하는 업무를 장시간 하고 있다면 중간중간 눈을 쉬게 하기
- ◎ 컴퓨터 스크린을 눈높이 아래로 가게 합니다.

■ 눈에 좋은 안구 운동

1. 눈을 뜬 상태에서 안구를 위 아래로 움직인다. (5회 이상 반복)	2. 눈을 감았다가 뜨고, 다시 1번 과정을 반복한다.	3. 안구를 오른 쪽에서 왼쪽으로 움직인다. (5회 이상 반복)	4. 눈을 감았다가 뜨고, 다시 3번 과정을 반복한다.	5. 양손바닥을 비벼서 따뜻하게 만든 다음 달걀하나를 쥐 것처럼 양손을 오목하게 만들어 눈을 가볍게 덮는다.	6. 양손으로 눈을 덮은 상태에서(눈을 뜨고) 눈동자를 시계방향으로 천천히 돌린 다음 반시계 방향으로 돌린다.(5회 반복)

독감예방접종은 10월에!!



■ 인플루엔자란?

- 흔히 "독감"이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다.
- 인플루엔자는 심각한 합병증을 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방 접종이 권장됩니다.

■ 접종 시기

- 독감이 유행하기 전인 **10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적**입니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야** 합니다.

10월 11일은 비만예방의 날

세계보건기구에서는 비만을 만성대사성 질환으로 장기치료가 필요한 질병이자 21세기 신종질병으로 지목했습니다. 세계비만연맹은 2035년 20세 이상의 비만인구가 15억명을 넘어설 것으로 예상하고, 질병관리청은 2022년 한국성인 남성은 44.8%, 여성은 29.5%로 증가하고 있음을 발표했습니다.

비만으로 인한 합병증 발생이 여러 문제로 이어지기 때문에 미리 비만을 예방하고 관리하는데 힘써야겠습니다.

■ 비만 예방을 위한 좋은 습관이 나에게 있나요?

1. 적정 체중, 알고 있나요?

: 비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중 알기'에서 시작합니다.

2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?

: 생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다.'는 스트레스 보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 가족과 함께 찾아요.

3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

: 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경써서 챙겨 먹는 식사를 함께 해주세요. 패스트푸드와 야식은 줄여요.

4. 충분한 수면, 지키고 있나요?

: 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 가족과 함께 걸어요.

5. 가족과의 시간, 지키고 있나요?

: 집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.



올바른 약 사용하기 6 - 마약류와 10대 범죄 예방 -

마약은 우리나라에서 엄격하게 금지하고 있습니다. 「마약류 관리에 관한 법률」에 따라 마약을 소지하거나 사용하였다면 최대 5년 이하의 징역, 마약을 사고, 판매하는 사람들에게는 최대 무기징역까지의 죄의 무게를 더하고 있습니다. 그리고 청소년 또한 처벌의 대상이 됩니다.

소지, 투약 최대 5년의 징역

유통 최대 무기징역

마약은 불법이며, 호기심도 안돼요!
청소년도 처벌을 받을 수 있습니다.

출처: 「청소년 보호법」 제2조 제4호

SNS, 다크웹, 메신저 등의 사이트를 통해 은밀하게 마약을 구매하거나 판매하고 있으며, 실제로 10대 청소년이 가정에서 마약을 재배했다는 기사 등 많은 청소년 마약 투약 사례들이 끊임없이 나오고 있습니다. 그러므로 우리 모두 마약류의 위험성을 항상 인지하고 있어야겠습니다.

마약을 한번 하면 강력한 중독성으로 인하여 빠져나오기가 쉽지 않아서 많은 사람이 마약의 늪에서 허우적듭니다.

호기심과 궁금증으로 마약에 손을 대고 싶어졌거나 “나는 마약을 해도 나중에 금방 끊을 수 있어”라고 생각을 한다면 그것은 잘못된 생각이랍니다.

★ 위험에 처한 친구 도와주기

- 친구에게 도움을 요청할 수 있는 사람들, 전문가들을 알려주세요.
- 친구가 도움을 요청할 수 있도록 격려해 주세요.