



보성건강소식(11월)

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

좋은 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다

큰 일교차로 감기환자가 늘어나고 있습니다. 따뜻한 물 자주마시기, 걸옷이나 목수건으로 체온유지하기 등 세심한 건강관리가 필요한 시기입니다. 더불어 자주 발생하는 미세먼지로 인하여 대기환경이 좋지 않아 호흡기 질환 및 결막염 등 여러 질환들이 발생할 수 있으니 손씻기와 식후 이닦기, 충분한 수면과 영양섭취로 기본 건강생활습관을 실천하기 바랍니다.

<ul style="list-style-type: none"> ■ 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질 하기 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 ■ 나갈 때는 마스크 사용. 꼭! 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자외선 지수가 높은 시간에는 모자와 썬크림 사용해 피부를 보호. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 ■ 더러운 손으로 눈을 만지지 않기. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 ■ 야채와 과일을 많이 먹기. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요.

몸이 천냥이면 눈이 900냥

‘몸이 천 냥이면 눈이 900냥’이라는 속담이 있습니다. 눈이 신체 기관 중 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다. 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 **안구건조증**을 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.

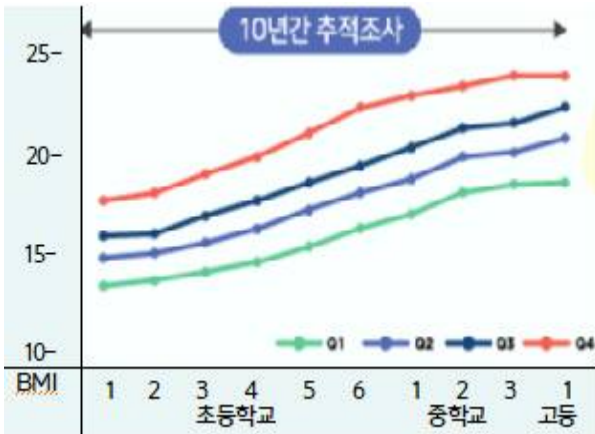
1. 눈을 찡그리며 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
2. TV를 가까이서 본다.
3. 머리가 자주 아프다고 한다.
4. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

▶ 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.



다시 건강하게 만들기 프로젝트 1



왼쪽 그래프는 국립보건연구원에서 10년동안 학생들의 신체 성장 지표들을 매년 측정한 결과입니다.

초등학교 저학년 때 체질량지수(BMI)값이 높은 그룹의 학생은 10년 내내 계속 높은 수준이 유지되고, 아동기의 비만이 청년기 비만으로 이어지고 있습니다.

이것은 어릴 때부터 비만에 대한 조기 예방관리가 필요하다는 것을 보여주는 결과입니다. 학생시절 비만의 75%는 어른이 되어도 계속 이어집니다.

어릴 적부터 대사증후군 뿐만 아니라 각종 만성질환과 합병증의 위험성이 높아지고 어른이 된 후에는 더 악화되는 양상을 보입니다.

다시 건강하게 만드는 방법은 앉아있기를 오래하기보다 매일 1시간씩 운동하기 등 아래와 같이 작은 습관부터 하나씩 바꾸는 것입니다. 오늘부터 한가지씩 실천해봐요!!



친구야 이런 행동은 안돼

- 음란물(사진, 잡지, 동영상, 야설)을 보여 주거나 성적 언어와 성행동 흉내 내기
- 장난으로 하는 바지 내리거나 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 별책으로 스킨십 강요
- 사이좋은 친구 둘을 보며 사귀냐고 놀리는 경우
- 이성교재 중인 친구들에게 스킨십 강요하기



부모는 최고의 마음 주치의입니다

- 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 잘 들어봅니다.
- 자녀의 생각이나 감정을 잘 듣습니다.
아이가 무엇을 배우고 무엇을 알았는지 보다 무엇을 했을 때 심장이 두근거렸는지, 마음상태를 알아보세요.

