



## 알림글

- ▶ 날씨가 추워지고 일교차가 심하여 감기에 걸린 학생들이 많습니다. 손 씻기 등 개인위생 수칙을 철저히 지키고 균형 잡힌 식사, 규칙적인 운동, 충분한 수면 등으로 면역력을 기르도록 합니다. 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길수 있습니다.
- ▶ 수두, 유행성이하선염, 인플루엔자 발생이 증가하고 있습니다. 감염병에 걸리지 않도록 주의합니다. 올바른 손 씻기는 감염병의 70% 이상 예방할 수 있습니다.
- ▶ 미세먼지 정보는 환경부 '대기오염도 실시간 공개 시스템(AirKorea)' 이나 모바일앱 '우리동네 대기질' 에서 확인할 수 있습니다.

## 11월 11일은 눈의 날

◆ 스마트폰이나 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다는 대한 안과학회의 조사 결과가 나왔습니다. 근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워 예방이 가장 중요하며, 10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우 합니다.

◆ 시력을 보호하기 위한 생활 습관

- 책을 읽을 때는 바른 자세로, 거리는 30cm이상 유지합니다.
- 컴퓨터 모니터와 눈의 거리는 40cm 이상 유지합니다.
- 1시간 독서하고 10분 휴식하며 눈 운동을 실시합니다.  
스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용합니다.
- 적당한 휴식을 취하여 눈의 피로를 풀어줍니다.
- 더러운 손으로 눈을 비비거나 만지지 않습니다.
- 정기적으로 시력 검사를 받습니다.

◆ 눈건강 체조



## 감기와 독감(인플루엔자)의 구분

	감기	인플루엔자
원인 바이러스	라이노 바이러스 등의 다양한 바이러스	인플루엔자 바이러스
증상	기침, 인후통, 코막힘, 콧물 등 비특이적 증상	38도 이상의 갑작스러운 발열과 콧물, 인후통, 기침, 두통, 두통, 근육통, 전신 피로감 등의 증상
회복 경과	2~5일 만에 합병증 없이 대부분 회복	증상은 대개 2~3일에서 최대 5일까지 지속되며 치료를 하지 않을 경우 폐렴 등의 합병증 발생 가능성 높음

◆ 감기, 독감 예방법

- 올바른 방법으로 손을 씻습니다.
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
  - 외출 후, 배변 후, 식사 전, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 등
- 기침 예절을 지킵니다.
  - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리기
  - 기침 후 올바른 손 씻기 실천.
  - 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용하기
  - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기(마스크를 버릴 때 끈 잡고 버리기)
- 자기 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.
- 유행 시기에 사람이 많이 모이는 장소에 가지 않습니다.
- 발열 및 기침 또는 인후통 등 발생 시 의료기관 방문하여 진료를 받습니다.

## 가정과 함께하는 성교육...음란물 예방

- ◆ 우리 아이들은 언제 어디서든 음란물에 노출될 수 있는 환경에 살고 있습니다. 음란물에서 보여주는 내용은 실재가 아니라 돈을 벌기 위한 것으로 자극적이고, 과장된 내용입니다. 이런 음란물은 왜곡된 가치관을 갖게 된다거나 나아가 청소년 성범죄의 원인이 되기도 합니다.
- ◆ 미국 유타대학 심리학과 빅터 클라인 명예교수는 음란물에 반응하는 단계를 다음과 같이 4단계로 나눴습니다.
  - 1단계: 호기심의 단계
  - 2단계: 더 자극적인 것을 찾는 단계
  - 3단계: 누구나 그렇게 한다고 생각하는 단계
  - 4단계: 실제로 실행하고자 하는 단계
- ◆ 음란물 예방을 위해 가정에서 지켜야 할 일
  - 인터넷 게임이나 스마트폰 사용에 제한 시간을 줍니다.
  - 컴퓨터는 거실 등 공개된 장소에 설치하는 것이 좋습니다.
  - 컴퓨터나 스마트폰에 음란사이트 접근을 차단하기 위한 프로그램을 설치합니다.

### 그린i-Net (청소년정보이용안전망)

<http://www.greeninet.or.kr>

- 음란물의 성격을 설명해 주고 혹시 경험할 기회가 있더라도 단호히 거절할 수 있도록 지도해 주세요.



## 아하! 그렇군요... 입술이 틀 때

- ◆ 겨울철엔 춥고 건조해서 입술이 트기 쉽습니다. 입술이 트면 침을 바르는 경우가 있는데 더 트게 되고 증상이 심해집니다.
- 물을 자주 마셔 피부와 입술을 촉촉하게 해줍니다.
- 입술이 심하게 갈라졌다면 꿀을 입술 전체에 바르고 랩을 씌워 팩을 해주면 좋습니다.
- 자신에게 맞는 입술 보호제를 선택하여 바릅니다.



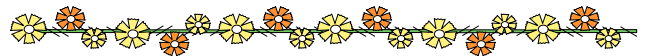
## 양성평등 실천하기

- ◆ 양성평등이란 성이 다르다는 이유만으로 차별이 있어서는 안 된다는 것입니다. 특정 성에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 갖지 않고 동등하게 대우하여 똑같은 참여 기회를 주어, 똑같은 권리와 이익을 누릴 수 있는 것입니다.
- ◆ 성고정관념
 

남자와 여자의 능력, 특성, 사회적 역할 등에 대해 고정적으로 가지고 있는 생각을 말합니다.

“남자는 중요하고 씩씩하고 용기 있고 활기찬 일을 하고, 여자는 양전하고 정숙하고 섬세한 일을 해야 한다.” 같은 말들이 바로 성고정관념이라고 할 수 있습니다.
- ◆ 성차별의 예
  - 남자는 여자들보다 강해야하기 때문에 슬퍼도 울면 안 된다.
- ◆ 양성평등 실천하기
  - 상대방을 존중합니다.
 

타인에 대한 배려는 곧 나에 대한 배려입니다.
  - “여자답게”, “남자답게” 라는 말은 성차별적인 말이므로 쓰지 않도록 합니다.
  - 남자일과 여자일을 구분하지 말아야 합니다. 일을 구분할 때는 남자와 여자가 아니라 적성과 능력에 따라 나뉘야 합니다.



## 응급처치... 눈에 이물질이 들어간 경우

- ◆ 눈을 비비지 않도록 주의합니다.
- ◆ 손을 깨끗이 닦은 후 아래쪽 눈꺼풀을 아래로 당기면서 젖혀서 눈꺼풀 안쪽의 티끌이 있는지 확인합니다.
- ◆ 눈을 감고 눈물을 흘려 티끌이 함께 씻겨 나오도록 합니다.
- ◆ 세숫대야에 깨끗한 물을 가득 담아 얼굴을 대고 눈을 깜빡거리 씻어 냅니다.
- ◆ 눈을 씻어도 티끌이 나오지 않을 때는 눈꺼풀을 젖혀서 물에 적신 거즈 등으로 닦아내도록 합니다.
- ◆ 필요한 경우 병원 진료를 받습니다.

