



교 훈
자 율(自律)
청 순(淸純)
창 의(創意)

11 월 보 건 소 식 지 (금연퀴즈 포함)

정일여자중학교
2020년 11월 11일
보 건 실

정읍시 충정로 511번지

www.chongil.ms.kr

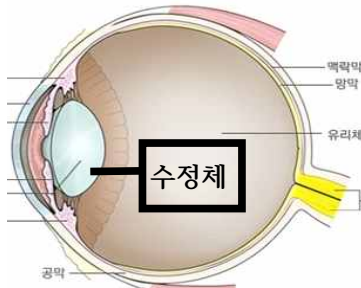
(063)530-3569(교무실)

FAX (063)530-3564

11월 11일은 눈의 날 (●_●)



사물을 보기 위해서는 **수정체의 역할**이 매우 중요
한데, 수정체는 초점을 맞추기 위해 가까운 곳을 볼 때
는 두꺼워지고 먼 곳을 볼 때는 얇아집니다.



스마트폰을 오래 사용하는 등 가까운 것만 계속 보면 수정체는 얇아지는 성질을 잃고 먼 곳을 볼 때 얇아지지 못하게 됩니다. 결국 가까운 곳을 볼 수 있지만 먼 곳은 잘 보지 못하는 '근시'의 원인이 됩니다.

소중한 눈을 보호해주세요 !

먼저 눈의 긴장을 풁니다.

(자주 먼 곳의 풍경을 쳐다보고 손으로 눈을 가려서 휴식을 줍니다)

컴퓨터는 40cm, 책은 30cm 이상 눈과의 거리유지

스마트폰, 컴퓨터 사용시 20분마다 먼 곳 보기

책, 스마트폰, 컴퓨터 등을 볼 때 어두운 곳을 피하고 눈높이에 맞춰서 봅니다.

안구운동하기

(위-아래-좌-우 돌리기, 눈을 꼭 감았다 뜨기)

자녀들이 이럴 때, 안과검진 받으세요 !

1. 눈을 찡그리거나 비비고 깜박거린다.
2. TV 등을 가까이서 본다.
3. 머리가 자주 아프다고 한다.
4. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

☑ 눈에 좋은 음식 : 비타민A가 풍부한 음식
→ 당근, 단호박, 김 등은 비타민 A가 풍부해 시력보호, 야맹증 예방

☑ 눈에 나쁜 음식 : 트랜스 지방이 많은 음식
→ 과자, 햄버거, 피자 등

겨울철 식중독, '노로바이러스' 위장염

노로바이러스는 기존 식중독 바이러스들과 달리 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고, 크기가 매우 작으며, 항생제로도 치료가 잘되지 않는 바이러스입니다.

노로바이러스에 의한 바이러스성 위장염은 나이와 관계없이 감염될 수 있으며, 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생합니다.

노로바이러스의 특징과 감염경로

- 감염되면 24시간의 잠복기 이후 12~60시간동안 오심과 구토, 복통과 설사 등의 장염증상 발생
- 특히 소아는 구토 / 성인은 설사와 두통, 발열 등 신체증상을 동반
- (고열, 구토, 오한 등의 증세가 독감과 유사하므로 명확한 검사를 통한 진단 필요)



고열



구토



오한



하루 잠복기



설사

- 오염된 음식과 물 섭취, 바이러스가 묻어있는 물건과의 접촉이나 식품 섭취, 굴·조개·생선같은 수산물을 익히지 않고 먹는 경우에 의해 감염

노로바이러스 예방법

첫째, 외출 후나 화장실 다녀온 후, 식사 전후에 손을 깨끗하게 자주 씻습니다.

둘째, 음식을 잘 익혀 먹고, 물은 반드시 끓여 먹습니다.

셋째, 과일과 채소는 깨끗하게 섭취합니다.

넷째, 옷과 이불을 자주 세탁하고, 주변 환경을 청결하게 합니다.

(염소소독제 이용하여 청소권장)



손을 자주 씻는다
특히 화장실 사용 후,
식사 전, 음식 준비 전



가능한 물과 음식은
끓이거나 익혀서 먹고,
과일과 채소는
철저히 씻는다



여러사람과 음식을
나누어 먹지 않는다
(찌개 함께 먹기,
술잔 돌리기 금물)



질병 발생 후
오염된 표면,
옷, 이불 등은
즉시 살균, 세탁한다



노로바이러스 감염자는
회복 후 3일 동안은
음식을
조리하지 않는다

또래 성폭력 예방

‘영혼의 살인’이라 불리는 성폭력은 남녀 및 나이를 불문하고 신체적, 정신적으로 커다란 후유증을 남길 수 있기에 예방의 중요성이 더욱 강조됩니다. 또한 친구 간의 가벼운 장난이 성폭력이 될 수 있다는, 작지만 중요한 사실을 간과하는 경우가 많습니다.

이에 학교에서 같이 생활하고 있는 내 친구와의 관계에서 일어날 수도 있는 “또래 성폭력 예방”에 대해 알아보고자 합니다.

[예시 상황]

1. 친구를 골탕 먹이려고 장난치다가 치마나 바지가 올라당 벗겨져 버리는 상황
2. 친구의 무방비 뒤통을 보는 순간, 나의 손가락을 친구의 엉덩이로 향해 돌진하는 똥침을 하는 상황
3. 나도 모르게 받은 음란 메일을 그대로 친구에게 전달하거나, 어디선가 모은 음란 영상을 내 마음대로 친구에게 전송하는 상황
4. 화장실에서 소변을 보고 있는데 친구의 모습을 보고 킥거리며 장난을 치는 상황
5. 옷을 갈아입는 장면을 몰래 핸드폰으로 촬영하는 상황
6. 싫다는데 좋은 거 구경하라고 야한 사진을 억지로 보게 하는 상황
7. 아닌 척 지나가면서 은근슬쩍 친구의 생식기부위나 엉덩이를 만지고 지나가는 상황
8. 지나가는 남학생이나 여학생의 몸을 보면서 점수를 매기는 상황
9. 여학생 등 뒤에서 속옷라인을 스치는 척하면서 만지는 상황
10. 내 앞에서 성적 불쾌감을 일으키는 성과 관련된 야한 농담을 하는 상황

- ▶ 우리가 학교생활을 하면서
- * 친구들과 했던 상황들이 있었나요?
 - * ‘에이, 이걸 우리들이 친하기 때문에 가끔씩 하는 장난이잖아요’ 라고 생각했나요?
 - * 아님, 자신 있게 ‘선생님, 이건 성폭력이에요!’하고 생각했나요?
 - * 아님, ‘아 모르겠다’ 생각했나요?
- ▶ 이걸 우리가 장난처럼 무심코 행하고 있는 또 하나의 학교폭력인 ‘**또래성폭력**’입니다.

성폭력과 유사한 행동이라도 의심스럽다면 반드시 선생님들께 말씀드리고 도움을 받는 것이 필요합니다.

청소년 두통

대부분의 청소년들이 호소하는 두통은 학교나 친구관계에서의 스트레스와 관련이 많다. 고민이 있을 때 친구나 선생님, 부모님과 문제를 충분히 이야기하는 것만으로도 해결점을 찾을 수 있다.

두통이 생겼을 때 관리방법

통증이 있을 때는 약을 바로 먹는 것보다 스스로 자기관리를 잘하여 그 증상을 다스리는 것이 좋다.

- 하던 일을 잠시 멈추고 조용히 앉아 눈을 감고 천천히 숨을 들이마시며 긴장을 푼다.
 - 스트레칭이나 이완운동으로 목 근육을 부드럽게 마사지한다.
 - 이마에 찬 물수건을 대거나 누워서 쉰다.
 - 따뜻한 물로 샤워를 한다.
 - 필요에 따라 진통제를 복용한다.
- (진통제는 두통의 원인을 없애는 것이 아니라 증상을 느끼지 못하게 하는 것인데, 너무 자주 복용하면 증상이 악화될 수 있으므로 주의)
- 증상이 계속되는 경우 진료를 받는다.

학부모와 함께 하는 약물오남용 예방 교육 자료

시험기간이면 즐겨찾는 카페인음료, 괜찮을까?

☀ **카페인 섭취 과하면 구토에 불면증까지**
카페인을 적절히 섭취하면 피로를 줄이고 집중력을 높이는 등 긍정적인 효능을 발휘한다. 반면 과하게 섭취하면 가슴 두근거림, 얼굴 홍조, 구토, 어지러움, 불면증, 신경과민, 메스꺼움 등 여러 부작용을 일으킬 수 있어 주의해야 한다. 일반적으로 알려진 카페인 1g의 치사량은 10000mg (아메리카노 약 100잔, 에너지 음료 130캔) 정도다.

청소년, 하루에 에너지 음료 1캔이 적당

어른의 경우 하루 카페인 권장량이 400mg 이하인데 반해 청소년은 신체 발달이 미숙해 배출속도가 느려 보통 몸무게 1kg을 기준으로 2.5mg을 적당한 섭취량으로 잡는다.

카페인 음료는 피로회복제가 아니다.

최근 탄산음료에 카페인을 고향량으로 첨가한 에너지음료는 각성 효과가 있다는 이유로 학업에 지친 청소년들이 즐겨 찾고 있다. 특히 고카페인 음료에 비타민을 혼합해 자체 제조한 ‘봉봉 주스’는 1회 섭취 시 아메리카노 10잔에 해당하는 카페인을 섭취하는 것과 같다. 카페인을 적절히 섭취하면 피로를 줄이고 집중력을 높이지만, 이는 일시적 효과이다. 따라서 제대로 휴식하지 않고 음료에 의존해 계속 몸을 쓰면 오히려 더 지치게 되며, 심하면 만성피로로 이어질 수 있다.

11월의 금연퀴즈: 금단증상 알기

♣ 금단증상의 종류와 원인·대책을 바르게 연결해보세요.

1) 기침, 가래	N	E. 니코틴의 뇌파에 대한 작용과 긴장감, 기침 등의 증상에 의한 것으로, 이완운동, 이완기법을 이용한다.
2) 변비, 가스 참, 복통	●	N. 폐 섬모활동이 회복됨에 따라 <u>폐에 축적되어 있던 이물질</u> 을 제거하기 위해 증가하는 현상으로, 충분한 수분섭취를 해준다.
3) 피로감, 두통	S	M. 니코틴에 의존하던 각성효과가 없어지면서 <u>집중장애</u> 가 올 수 있지만 이는 일시적인 현상이다.
4) 집중력 장애	M	K. 니코틴 갈망에 대한 대상작용으로 입의 허전함 등에 의한 것으로, 물, 저칼로리 음료수/간식 등을 섭취하여 증상을 감소시킬 수 있다
5) 어지러움	O	●. <u>장운동 저하에 의한 것으로</u> , 과일, 채소, 현미, 곡물의 섭취량을 늘린다.
6) 공복감	K	S. 니코틴에 의한 자극이 없어지면서 <u>피로감과 두통</u> 이 발생
7) 수면장애	E	O. <u>혈중 산소농도의 증가에 의한 것으로</u> , 심한 운동이나 기계작동 등을 조심하고 자세변화를 천천히 함.

흡연이 청소년에게 주는 피해



- 두뇌활동이 저하되고, 기억력이 떨어지고 학습능력이 떨어집니다
- 성인에 비해 폐 용적이 작아 담배연기로 인한 피해가 더 큼니다
- 세포분열이 왕성하게 일어나는 성장기에 세포의 성장이 방해받을 수 있습니다.
- 청소년 흡연은 니코틴 중독이 더 심해 금연하는 것이 더욱 힘들어 집니다.
- 15세 이전 흡연은 25세 이후 흡연자보다 폐암 등 흡연으로 인한 사망률이 2~3배 더 높습니다.
- 어린나이의 흡연은 유전자변형을 일으켜 2세에게 나쁜 유전자를 전달합니다.

Q. 금연퀴즈

***정답을 아는 학생은 응모지에 정답을 적어 보건실에 제출해주세요.**

♣ 금단증상의 종류와 원인·대책을 바르게 연결하여 순서대로 빈칸의 알파벳을 적어보세요

A. □ □ □ □ □ □ □ □