



11월 보건소식

발행일 : 2022년 11월 1일
 발행인 : 교 장 강지영
 편집인 : 보건교사 이정원
 발행처 : 김제중앙초등학교

11월 11일은 눈의 날

11월 11일을 “빼빼로데이” 라고 기억하나요?
 하지만 “빼빼로데이” 보다 훨씬 일찍 안과 선생님들은
 눈을 뜻하는 눈(목)目자가 옆으로 눕혔을 때 1을 4개
 세워놓은 모습 같다고 하여, 11월11일을 “눈의 날” 로
 정했습니다. 속담 중에 “몸이 천냥이면 눈은 구백냥”
 이란 말이 있어요. 그만큼 눈은 우리 몸에서 소중한요.
 한번 나빠진 시력은 회복하기가 힘드니 눈의 건강에
 늘 힘쓰기 바랍니다.

**스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의
 근시 유발을 증가시키고 있다.**”는 조사 결과가 나왔습
 니다. 청소년의 전체 **근시 유병률은 80.4%**였으며, 실
 명을 유발 할 수 있는 **고도 근시 유병률은 12%**에
 달했습니다. 근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기
 어려워 예방이 가장 중요하며, **10대 시절의 근시 예방과
 관리**가 평생의 시력을 좌우합니다.

▶ 눈 건강 관리법 ◀

1. 컴퓨터, 스마트폰 사용 시 20분마다 20초씩 휴식.
2. 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용.
3. 취침 시 반드시 소등하기(불을 끄기)
4. 잠을 충분히 자기.
= 밤 12시 이전에 자고 7시간 이상 숙면.
5. 가능한 손으로 눈을 만지지 말기.
6. 1년에 한번씩 안과검진을 받기.



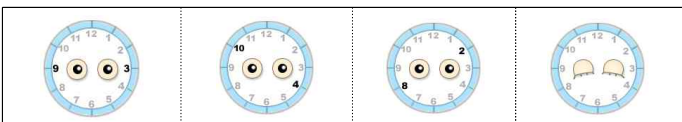
◆ 눈 건강에 좋은 음식

1. 블루베리 : 안토시아닌
2. 연어 : 오메가3
3. 당근, 시금치, 피망, 케일 : 베타카로틴
4. 굴 : 비타민C, 루테인

◆ 이럴 땐 안과 검진을 받으세요!

1. 눈을 찡그린다.
2. 눈을 자주 비비거나 깜빡거린다.
3. TV를 가까이서 본다.
4. 머리가 자주 아프다고 한다.
5. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

<눈 스트레칭 따라하기>



A(9시 ↔ 3시) B (10시 ↔ 4시) C (2시 ↔ 8시) D(눈동자 돌려)

디지털 성폭력, 숨어서 하는 나쁜 짓!

디지털 성폭력이란 무엇일까요?

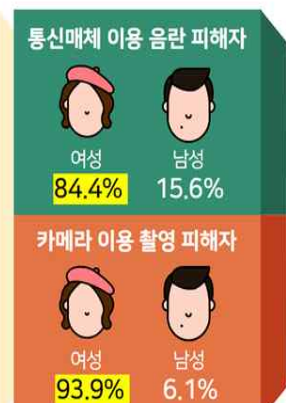
카메라 인터넷과 같은 **디지털 매체**를 이용하여
상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포,
 유포 협박, 전시, 판매하는 등의 **사이버 공간 상 성적 괴롭힘**



불법촬영.유포.확산

OUT

보는 순간 당신도 공범입니다.



<출처 다음통합검색>

디지털 성범죄 피해자 지원센터(2018.430개원)



환절기 건강 10계명

❁ 환절기를 잘 넘기고 긴 겨울을 즐겁고 건강하게 보내고 싶다면 **대한의사협회가 발표한 대국민 건강 선언문의 '건강 10계명'**을 숙지하고 실천해요.

- 1. 금연하기:** 흡연은 생명을 단축한다.
- 2. 절주하기:** 잦은 음주는 암 발생 위험을 높인다.
- 3. 균형식이 필요:** 탄수화물(50), 단백질(20), 지방(25)로 섭취하고, 탄산음료와 당을 더한 음료는 줄인다.
- 4. 적절한 신체 운동을 하자:** 1일 1운동.
일상에서 가벼운 운동을 생활화 한다.
- 5. 규칙적 수면:** 일정한 기상 시간을 지키고 낮잠은 30분 미만으로 잔다.
- 6. 긍정적 사고방식:** 작은 일에 감사하며 좋아하는 사람과 행복하게 지내도록 노력한다. 남과 비교하지 않으며 스스로 행복할 방법을 찾는다.
- 7. 정기적 건강검진과 예방 접종:** 건강검진과 예방접종은 건강 할 때부터 미리 챙기자.
- 8. 스트레스 관리하기:** 파할 수 없다면 관리하는 법을 찾자
- 9. 미세먼지, 신종 감염에 대한 관심:** 미세먼지지수를 확인하고 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
- 10. 모바일기기와 거리두기:** 모바일기기는 스마트하게 사용하고 식사와 대화 시에는 폰을 놓아두자.

<출처:대한의사협회>

알러지 비염 '너는 나의 껌딱지'

- 1. 차단하자:** 외출 시 마스크를 착용한다.
- 2. 청소하자, 청결하자**
 - 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소하고 세탁한다.
 - 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)
 - 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.
- 3. 코 세척도 도움이 됩니다.**
 - 손을 먼저 깨끗이 씻는다.
 - 고개를 한쪽으로 45도 정도로 기울여 주고 입을 살짝 벌리며 아~ 소리를 낸다.
 - 미지근한 온도의 생리식염수를 코 속에 넣어준다.
(약국에서 1리터 구매 후, 보존제가 안 들어가 있으므로 일주일 이내에 다 쓰도록 한다)
 - 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다.

청소년 음주, 흡연예방

"청소년, 음주·흡연을 하면 안 되는 이유는?"

적은 양의 술도 성인보다 해롭습니다.

어린시기의 시작된 음주와 흡연은 성인기의 알코올 중독, 니코틴 중독의 위험성을 높입니다.

청소년 음주는 폭음이 발생할 수 있습니다.

15세 이하 > 20세 이상

비의도적손상

음주교통사고

폭행사고



7배



7배



10배

흡연으로 인한 암발생 위험

15세 이하 > 25세 이상

60세에 이르러 폐암이 발생할 확률 3배

등교 시 확인해요

👁 **호흡기 질환 예방을 위한 준비**

: 사람의 코나 목은 습기가 많은 점막으로 되어 있는데, 겨울철 건조기에는 이 점막도 마르게 되어 감기 바이러스가 쉽게 침범하게 됩니다.

감기를 예방하려면 **물통**을 가지고 다니며 평소에 물을 자주 많이 마시고, 가슴기 등으로 실내 습도를 높여주는 것이 좋습니다.

👁 **근골격계 질환 예방을 위한 준비**

: 쉬는 시간과 점심 시간 밖에서 놀다가 넘어져 타박상, 골절의 발생 위험이 많습니다.

실내화 바닥이 닳아서 미끄럽지 않은지 확인하시고 자주 교체하여 주시기 바랍니다.