



11월 보건 소식

배우고 익혀
바른 사람으로
자라는 행복한 학교



가을의 절정입니다. 바람이 들려주는 소리, 낙엽이 되어 땅에 떨어지는 나뭇잎들, 쌀쌀한 공기의 냄새, 유난히 파랗고 높은 하늘, 흘러가는 구름 등 자연의 변화에 대해 이야기 나누어 보세요. 햇빛과 바람이 자연을 자라게 하듯 아이들은 부모님의 관심과 사랑으로 더 멋지게 자랄 것입니다. 지금 이 순간, 아이들에게 사랑한다고 말하고, 꼭 안아주세요.



11월 11일 눈의 날

“11월 11일은 목(目)자를 옆으로
뒤어 보면 1자가 네 개가 되는 데서
착안하여 만든 날”입니다.



● 건강한 눈을 위한 수칙

1. 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.
2. 쉬는 시간에 창밖을 내다봅니다.
3. 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
4. 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
5. 30분 TV 시청 후 눈 운동을 합니다.
6. 컴퓨터는 모니터와 40cm 이상 거리를 둡니다.
7. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
8. 눈에 좋은 음식 비타민A를 먹습니다.
(고구마, 당근, 파프리카, 시금치, 토마토 등)

● 이럴 땐 안과 검진을 받으세요!

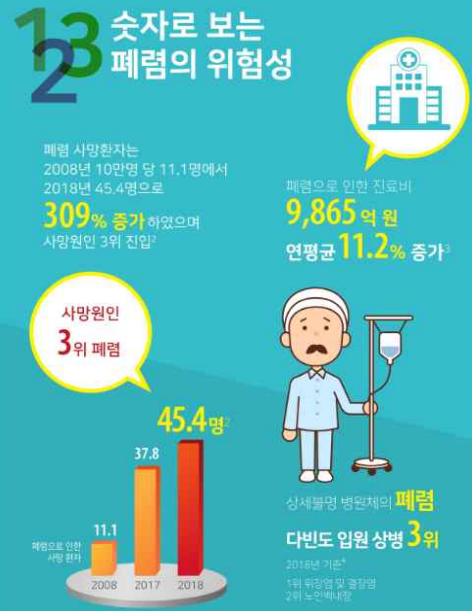
1. 눈을 찡그린다.
2. 눈을 자주 비비거나 깜빡거린다.
3. TV를 가까이서 본다.
4. 머리가 자주 아프다고 한다.
5. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

● <눈 체조> 같이 해봐요!



감기가 계속된다면 폐렴을 의심해봐야

세계 폐렴의 날¹ 2019 World Pneumonia Day
매년 11월 12일



폐렴 예방법



간접흡연 싫어요!

▶ 담배를 피우게 되면...

- 담배를 안 피우는 친구들보다 10년 일찍 죽고
- 더 빨리 늙기 때문에 할아버지, 할머니가 일찍 됩니다.
- 각종 암의 발생률이 3배나 높으며
- 폐암의 발생률은 18배 높으며
- 심장질환으로 사망할 확률은 3배 높으며
- 그 외에도 여러 가지 성인병을 안게 됩니다.

▶ 간접흡연이란, 비흡연자가 옆에서 피운 담배 연기를 들
이마심으로 담배를 피우는 것과 같은 피해를 입는 것입니다.

- ♣ 주류연 : 흡연자가 폐로 빨아들이는 담배 연기(15%)
- ♣ 부류연 : 타고 있는 담배에서 내뿜는 생 연기(85%)
- 주류연보다 독성이 2~3배 많고
- 연기의 입자가 작아서 폐에 깊숙이 영향을 주며
- 필터를 거치지 않기 때문에 더 해롭다.
- 단시간 노출에도 눈, 코, 목 등이 자극받음.
- 장시간 노출된다면 폐 심혈관계 질병 발생이 증가
- 가족 중에 흡연하는 사람이 있으면 폐암 위험도가 30%로 올라갑니다.

가족의 건강을 위한 최선의 방법은

“금 연!”

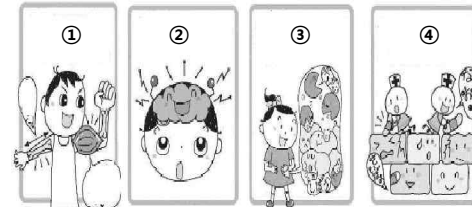
간접흡연에 대한 노출의 영향에 대해 알고 흡연 노출
에서 사람들을 보호할 수 있는 가장 효과적인 방법은
담배연기 없는 환경으로 만들어야 하는 것입니다.

NO!
SMOKING!



성장 호르몬이 하는 일

우리가 성장하는데 꼭 필요한 성장호르몬은 밤 10
시부터 새벽 2시 사이에 가장 많이 배출된다고 하는
데, 성장호르몬의 역할은 다음과 같습니다.



- ① 뼈가 늘어나고 근육이 생깁니다.
- ② 뇌가 발달합니다.
- ③ 지방을 분해해 살찌는 것을 예방합니다.
- ④ 상처받은 세포를 치료합니다.



청소년 음주의 위험

어른들 중 “남자인데 한 두잔 정도는...”, “음복주
는 괜찮아”, “어른에게 배우는 술은 괜찮아!”라고 생
각하는 경우가 있지만, 술은 청소년의 정신과 신체에
예측할 수 없는 방법으로 영향을 미칠 뿐 아니라, 판
단력을 흐리게 하고, 현명하게 술을 다스릴 수 있는
대처기술을 감소시키는 작용을 한다.

- ♣ 술은 청소년들의 정상적인 발육을 막고,
- ♣ 기억력과 집중력 저하로 학습 능력에 부정적인 영향
- ♣ 담배, 본드, 마약 등의 다른 유해 물질이나 약물에
대한 접근성을 높이기 때문에,
- ♣ 청소년들이 비행적 사고에 휘말리기 쉬운 상황이
발생하는 원인으로 작용하여
청소년기에 술을 마시는 것은 매우 위험하다.



또래 성폭력 예방

■ 교육부, 학교 성폭력 실태조사 결과 학교 내 성폭력
심의 건수가 최근 3년간 증가세를 보이고 있으며, 초중
고 또래 간 성희롱이 가장 많았다.
같은 학교 같은 학년 학생에게 성희롱을 당한 초중고
학생 비율은 평균 70.7%로 나타났으며 초등학교가
73.5%로 가장 높았다. (출처 : 뉴시스)

■ 또래간 성폭력의 유형

