

## 11월 11일은 눈의 날

'몸이 천 냥이면 눈이 900냥'이라는 속담이 있습니다. 눈이 신체 기관 중 가장 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다. 매년 11월 11일은 안과학회가 국민의 눈 건강을 위해 1956년에 지정한 날입니다.

### 건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다. (1시간마다 10분)
- 쉬는 시간에 창밖을 바라봅니다.
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
- 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
- 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
- 눈에 좋은 음식 【블루베리(안토시아닌), 연어(오메가3), 당근, 시금치 등(베타카로틴), 굴(비타민C, 루테인) 등】을 먹어요.

### ▶ 이럴 때 안과 검진을 받아보도록 합니다.

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

## 피부 건조증 예방

### ❖ 피부 건조증이란?

피부 표면 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부가 하얗게 일어나고 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고 심할 경우 갈라지는 피부 질환을 말합니다.

### ❖ 피부 건조증 예방법

- 실내온도 쾌적한 한도 내에서 낮은 상태로 유지
- 적절한 습도 유지: 습도 40%이하 되면 주위 공기가 피부에서 수분을 빼앗아 갑니다.
- 가슴기 젖은 빨래, 여항 또는 실내 화초 등을 이용

### ❖ 올바른 목욕습관

- 너무 잦은 목욕과 뜨거운 목욕물 피하기
  - 비누를 사용하지 않거나 약한 비누 사용하기
  - 목욕 후 타올로 피부를 두드러듯 물기를 닦고, 바로 베이비 오일이나 바셀린 기타 보습제를 바르기
- <출처: 서울아산병원 건강정보>

## SNS와 수면의 질

영국의 연구 결과 하루 3시간 이상 SNS를 하면 밤에 자주 깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 한다. "자다 깨면 수면의 질이 떨어지며 이는 학업이나 정서에 악영향을 미칠 수 있고 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면 신체 정신 건강에 좋지 않다."고 말했다.

청소년에 상대적으로 필요한 수면시간은 9시간정도 요구된다

<출처국민건강저널>

## 호흡기 감염병 예방법

최근 인플루엔자(독감) 의심/환자의 발생이 증가하고 있어 각별한 주의가 필요합니다.

### ❖ 인플루엔자(독감)와 감기의 구분

	인플루엔자(독감)	감기
원인	인플루엔자 A, B 바이러스	리노바이러스 등 200여 가지
시작	갑자기 발병	서서히 발병
발열정도	고열(38°C 이상)	미열(38°C 이상 고열은 드물)
기침, 흉통	흔하며 심하다	약하다
콧물/코막힘, 인후통	때때로	흔하다
두통, 전신통, 근육통	흔하며 심한 몸살 증상	약하다
합병증	폐렴, 기저질환 악화, 치명적	드물다
치료약	항바이러스제(타미플루, 리렌자)	치료제 없음(증상에 따른 투약)
예방약	인플루엔자 백신, 항바이러스제	없다

### ❖ 호흡기 감염병의 감염경로와 예방법

**예방법**

**비말 감염**



감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이 마셔서

**마스크 쓰기**



**접촉 감염**



바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서

**손 씻기**



**공기 감염**



공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이 마셔서

**사람 많은 곳 피하기**



### ◀ 인플루엔자 등 호흡기감염병 예방수칙 ▶

- 인플루엔자 예방접종 받기
- 발열 및 호흡기증상이 있을 시 진료 받기
  - ※ 코로나19 또는 인플루엔자 확진시 등교중지이며 출석인정결석입니다.
- 올바른 손씻기의 생활화
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
  - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
  - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
  - 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

## 올바른 성행동 VS 잘못된 성행동

### 저속한 말 VS 솔직한 말

: 성을 말할 때는 명칭을 제대로 표현하고 성을 재밌거리로 생각하지 말자.

### 훔쳐보기 VS 마음 전하기

: 이성에 대한 호기심은 자연스러운 성적호기심이지만 행동으로 옮기는 것은 잘못된 행동입니다.

### 음란물 보여주기 VS 그림 감상하기

: 음란물 보여주는 성행동에 해당합니다. 친구에게 보여줘서도 안 되는 잘못된 성행동입니다.

### 성적 행동 강요하기 VS 스스로 선택하기

: 상대방에게 성행동을 강요하는 것은 잘못된 성행동입니다. 자신의 책임이 따른다는 것을 잊지 않도록 합니다.



◆ 자신이 원치 않는 것은 '싫어!' '아니요'라고 분명히 말합니다.

◆ 원하지 않는 성적 행동에는 "즉시" 행동으로 싫음을 표현하도록 합니다.

## 온라인 그루밍 성범죄 예방

### 온라인 그루밍이란?

온라인 그루밍은 **아동·청소년에 대한 성적 학대를 목적으로 피해자를 유인하는 행위**를 말합니다. 따라서 온라인 그루밍은 아동·청소년의 신뢰를 얻을 의도로 이들과 상호작용하기 위해 관심사와 취미를 공유하고, 정신적 지지와 공감을 제공하는 과정에서 이뤄집니다.

### 온라인 그루밍의 과정



### 온라인 그루밍의 예방

온라인 그루밍 피해를 입었거나 입고 있는 것 같다고 느껴질 때에는 **믿을 수 있는 어른들에게 알리고, 보호를 요청**해야 합니다. 특히 **대화 중에 불쾌감이 느껴지면 단호하게 그만두어도 괜찮습니다.**

<출처 : 교육부>

## 건강을 위한 체온 유지법

일교차가 큰 날씨가 이어지고 있습니다. 체온이 1도만 떨어져도 면역력이 떨어져 질병에 걸리기 쉽고, 체온이 상승하면 신진대사가 활발해져 면역기능도 같이 좋아집니다.

### 체온유지를 위한 방법

- 보온성 있는 겉 옷, 목도리와 모자 등 보온하기
- 스트레칭, 마사지를 자주 해서 근육의 유연성을 기르기
- 조깅, 등산과 같은 걷기 운동을 꾸준히 하기
- 대추, 유자 생강과 같은 따뜻한 성질을 가진 차를 마시기
- 햇볕 쬐기 등으로 적정체온을 유지하도록 합니다.

## 수능시험 당일 건강점검

### 복 장

추위를 대비하기 위하여 얇은 옷을 여러 겹 입는다. 수험 장소에 따라 난방이 잘 안 될 수도 있으므로 더울 때 벗을 수 있도록 여분을 준비하면 좋다.

### 식사 관리

1. 긴장유발 및 소변량을 늘이는 음식은 피한다.  
카페인 함유 커피, 에너지음료, 녹차, 드링크, 콜라와 이뇨제 약물, 맥주, 평소에 마시지 않던 음료, 다량의 물은 소변의 양을 증가시키고 정신적 신체적 긴장도를 높여 시험에 나쁜 영향을 줄 수 있으므로 주의한다.
2. 두뇌활동에 유일한 에너지원인 포도당을 공급하기 위해 아침을 꼭 챙겨먹어야 한다.  
입맛이 없어 식사를 못 할 경우 꿀물, 사탕, 초콜릿 등을 준비해 혈당이 저하되지 않도록 한다.
3. 복통과 설사를 일으키기 쉬운 음식(매운 음식, 찬 음식, 생크림, 날생선, 평소에 먹지 않던 음식, 싫어하는 음식, 과도한 야식, 과식 등)은 시험 며칠 전부터 피한다.
4. 점심은 가급적 도시락을 준비하되 따뜻한 물, 따뜻한 반찬, 국을 준비한다.

### 약물복용 주의

1. 졸음을 유발하는 약을 피한다(콧물약, 기침약, 멀미약, 진통제).
2. 수면제, 안정제: 복용하지 않는 것이 좋으나 꼭 필요한 경우 전문가와 상의 후 복용한다.  
- 수면제는 시험 전날 저녁에 먹은 약이 다음날 시험에까지 영향을 주므로 무조건 피한다.
3. 두통약: 근육이완으로 졸릴 수 있다.  
- 꼭 필요하면 타이레놀 같은 단일성분 약을 복용한다.
4. 우황청심환은 사람에 따라 심장의 박동을 증가시킬 수 있으므로 주의하여야 하며, 꼭 필요한 경우는 수능 날 아침에 복용하면 된다.

<출처: 참보건의학회, 질병예방관리본부>