



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학교보건소식

제 2022- 52호
발행인 : 호남제일고등학교장
편집인 : 보건교사
발행일 : 2022년 11월 겨울호

눈의 날! 스마트한 눈 건강!

눈의 날은 매년 10월 두번째 목요일입니다. 대한 안과 학회에서는 매년 11월 11일을 '눈의 날'로 기념하였으나 2017년부터 세계보건기구(WHO)가 정한 '세계 눈의 날'에 맞춰 10월 두 번째 목요일로 기념하고 있습니다.

'눈의 날'은 국민 모두가 건강한 눈으로 건강한 생활을 누릴 수 있도록 눈의 건강을 유지하는데 필요한 올바른 상식을 가질 수 있도록 캠페인 활동을 하고 있습니다.

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 30cm거리를 유지합니다.
5. 30분 TV시청 후 눈 운동을 합니다.
6. 컴퓨터를 사용할 때는 모니터와 40cm이상 거리를 둡니다.
7. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
8. 눈에 좋은 음식 비타민A를 먹습니다(고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치, 복숭아, 토마토 등).

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.

눈체조 따라하기



수능시험 점검

수능 당일 복장

- 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.

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.
3. 두통약 : 근육이완으로 줄릴 수 있다.
- 꼭 필요하면 타이레놀 같은 단일성분 약을 복용한다.
4. 우황청심환은 사람에 따라 심장의 박동을 증가시킬 수 있으므로 주의하여야하며, 꼭 필요한 경우는 수능 날 아침에 복용하면 된다.

코로나19 대응 방역관리

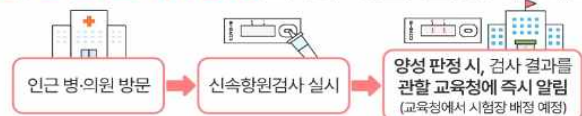


자율방역 실천기간에 협조해 주세요

11.3.~11.17.



의심 증상 수험생은 검사를 받아 주세요



* PCR검사 우선순위 대상자는 보건소 선별진료소에서 PCR검사 가능
다만, 신속한 결과 확인을 위해 신속항원검사 필요

청소년 건강관리

세계보건기구가 13~20세에게 권하는 건강관리법

- 아침 일찍 일어나 걷거나 자전거로 등교하기
- 수업 후, 쉬는 시간이나 휴식시간에 스트레칭하기
- 점심시간에 활동적인 놀이 참여하기
- 텔레비전 시청 또는 컴퓨터나 스마트폰 이용 시 중간 중간 스트레칭 하기
- 방과 후 스포츠클럽 참여하기
- 점심시간에 활동적인 놀이 참여하기
- 주말에 가족과 운동이나 야외 활동을 하며 여가시간 보내기
- 심부름, 청소, 세차 등 가정에서의 생활 활동에 자주 참여하기
- 친구들과 만나는 장소를 실내보다는 야외로 정해 가능한 몸을 많이 움직이기
- 운동이나 스포츠 종목 중 하나를 취미로 만들기
- 증상이 있을 때는 병원진료를 받습니다.



간접흡연 예방

간접흡연이란, 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 발생하는 연기를 옆에 있거나 주변에 있는 다른 사람이 들이마시므로써 담배를 피우는 것과 같은 효과가 생기는 상태이다. 따라서 간접흡연을 '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'이라고 말하기도 한다.

흡연을 할 때 발생하는 독성물질 중 가스형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 달라붙을 수 있다. 흡연이 끝난 이후에도 실내 환경에서 장기간 흡연에 의한 오염 물질이 배출될 수 있는데 이를 3차 간접흡연이라고 한다.

1차 흡연 - 흡연자 본인의 피해

- 백내장, 치매, 류마티스 관절염, 천식
- 폐암, 유방암, 신장암, 심장병
- 우울증, 만성스트레스, 정자 손상 등 초래

2차 흡연 - 비흡연자의 간접흡연 피해

- 우울증, 당뇨병, 고혈압, 동맥 손상
- 성대 손상, 유방암 등

3차 흡연 - 옷·벽면에 붙은 연기로 인한 피해

- 실내 유해물질과 결합 - 발암 물질 생성
- 어린이, 유아, 태아에게 피해 집중
- 니코틴 중독, 태아 폐 발달 저해, 천식 등

청소년 성매매 예방

1. 청소년 성매매 개념

청소년 성매매는 인터넷 채팅 등을 통해 성행위의 가격을 약정한 뒤 만나 성 행위를 하고 그 대가로 금전 등을 수수하는 방식의 '일회성 윤락'을 말한다.

2. 청소년 성매매의 문제점

신체적	심리적	사회적
*생식기 염증, 질 파열 *낙태로 인한 생식기의 치명적인 상처 *성병, AIDS에 감염 *영구 불임	*우울감, 죄책감, 대인관계부적응, 불안 *자신을 하찮게 여기는 마음 *결혼생활에 부정적 영향	*가출→직업적 매춘으로 유입→ 학업중단→성인이 되어 직업선택의 폭이 좁아질 가능성 큼.

3. 청소년 성매매 예방법

- * 어떠한 상황에서도 나 자신을 소중히 여기는 마음을 갖자.
- * 자신의 처지에 맞는 소비를 한다.
- * 또래 친구나 주변의 유혹에 단호히 거절하여야 한다.
- * 과장되거나 거짓된 광고를 냉철하게 비판 할 수 있는 능력을 키운다.
- * 컴퓨터를 통해 음란물이나 낯선 사람과의 채팅에 빠지지 않는다.
- * 가출 충동을 느끼더라도 가출=일탈로 이어질 수 있음을 알고 이를 억제하도록 한다.
- * 부모님 허락 없이 인터넷 쇼핑을 하지 않도록 한다.
- * 낯선 사람이 과잉친절을 (돈이나 선물) 베푸는 것에 현혹되지 않는다.
- * 내가 언제든 고민이 있을 때 상담할 수 있는 기관이나 대상을 정해 상담을 한다.

감기·독감 예방

일교차가 커서 감기로 인해 보건실을 방문하는 학생이 늘어나고 있는 계절입니다. 감기나 독감 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요? 그 이유를 알게 되면 예방도 쉬워집니다.

예방법

비말 감염



감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서



마스크 쓰기

접촉 감염



바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서



손 씻기

공기 감염



공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서



사람 많은 곳 피하기

열이 나거나 감기증상이 심한 학생은 병원에서 진료받고 **코로나**, 혹은 **독감 검사**를 합니다.

- 코로나, 독감 예방 위해 마스크 착용하기
- 열과 호흡기감염 증상이 있으면 집에서 쉬기
- 독감예방접종하기

"독감(인플루엔자) 유행주의보 발령"에 따른 안내

인플루엔자란?

- ✓ 흔히 **독감**으로 불림
- **감염경로**: 주로 기침, 재채기 등을 통한 사람 간 전파
- **잠복기**: 1일~4일 (평균 2일)
- **주요증상**: 갑작스러운 고열(38℃ 이상) 호흡기 질환(기침, 인후통 등), 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상

유행주의보란?

- ✓ 지역사회 유행 확산에 대비하기 위해 **유행판단기준**을 초과할 경우 **'주의보 발령'**
- ✓ 올해는 9월 16일(금)에 주의보 발령



달라지는 점

- ✓ 고위험군*은 검사 없이도 의심증상에 대한 항바이러스제 처방 시 건강보험급여 적용
- <고위험군>
만 2주 이상 신생아~9세 이하 소아, 임신부, 만 65세 이상 어르신, 면역저하자, 대사장애 등 기저질환자

4대 예방수칙

- ✓ 올바른 손씻기
- ✓ 기침 예절 지키기
- ✓ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- ✓ **인플루엔자 예방접종** 받기
- ▶ 접종시기 등은 '예방접종도우미' 누리집에서 확인 가능

