




11월 11일은 눈의 날

"몸이 천 냥이면 눈이 구백 냥"이라는 속담을 들어보셨나요? 그만큼 눈이 신체 기관 중 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다. 매년 11월 11일은 안과학회가 국민의 눈 건강을 위해 지정한 '눈의 날'입니다. 

눈 건강을 위한 수칙

1. 눈의 긴장을 풀고 휴식 취하기
2. 먼 곳을 바라보며 휴식하기
3. 눈동자를 움직이며 눈 운동하기
4. 책을 볼 때 30cm의 거리 유지하기
5. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 자기
6. 눈에 좋은 비타민A가 풍부한 음식 섭취
(고구마, 당근, 상추, 시금치, 복숭아 등)

코로나 방역수칙 준수

- 1) 밀집·밀접·밀폐 공간 및 **다중이용시설 이용 자제**하기
- 방과후, 휴일(공휴일) PC방, 코인노래방, 스터디카페, 공영장, 체육시설, 쇼핑센터 등 다중이용시설 방문 및 이용 최대한 자제
- 2) 교실 등 실내공간 주기적으로 환기하기
- 3) 언제 어디서나 마스크 착용하기
- 4) 수시로 깨끗하게 손씻기
- 5) 의심 증상이 있으면 등교하지 않고 선별진료소에서 검사받기

디지털 성폭력 예방

디지털 성폭력이란?

카메라나 인터넷과 같은 **디지털 매체**를 이용하여 상대방의 **동의 없이** 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 유포 협박, 전시, 판매하는 등의 **사이버 공간 상 성적 괴롭힘**을 의미합니다.

어떻게 대처할까요?

- 나와 타인에 대한 **개인정보**를 올리거나 전송하지 않기
- 잘 모르는 사람이 보낸 **링크나 파일** 클릭하지 않기
- 타인의 **동의 없이** 사진, 영상을 찍거나 보내거나 보지 않기
- 타인의 사진, 영상에 **성적 이미지**를 합성하지 않기
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 **어른에게 알리기**
- 촬영, 유포, 협박 등에서 두려움을 느낄 때 **전문기관에 도움 요청하기(1366)**

피부 건조증이란?

가을철 찬 바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부 질환 중 하나인 "**피부 건조증**"은 피부 표면의 천연 보습성분이 감소하며 피부 수분이 10%이하로 내려가는 질환입니다.

증상으로는

피부가 **울긋불긋해지고 가려움, 습진이 발생하고 심하면 갈라짐, 감염**이 발생합니다.

주로 팔, 다리의 바깥층에 생깁니다.

치료는 어떻게?

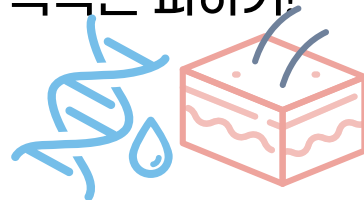


가벼운 건조증은 '수분크림, 로션, 오일'을 발라 보습해주기

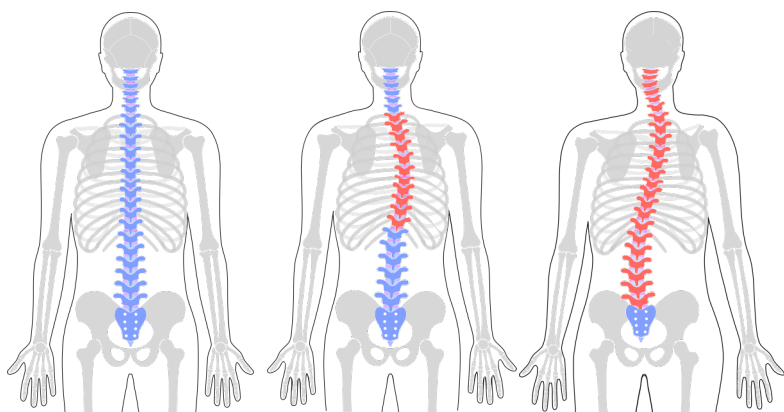
심한 건조증은 피부과 진료보기

어떻게 예방할까?

목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션 등 보습제 사용
물을 충분히 섭취하여 수분공급
따뜻한 샤워, 자극이 강한 비누나 때수건, 뜨거운 물 목욕은 피하기



위험! 척추측만증



원인?

무거운 가방을 매거나 잘못된 자세로 앉는 습관 또는 원인을 알 수 없는 경우가 많습니다. 때문에 평소에 꾸준한 관찰로 몸 상태를 점검하고 조기발견하는 것이 매우 중요합니다.

우리 몸의 척추는 정면에서 보면 일직선이고, 옆면에서 보면 S자모양입니다. 이에 비해 **척추가 굽거나 휘어져 기형인 상태를 척추측만증**이라고 합니다. 척추측만증 환자는 점점 증가하고 있으며 특히 10대 환자가 절반을 차지하고 있어 심각한 문제로 떠오르고 있습니다.

척추측만증이 생기면 "성장, 발육에 방해, 심폐기능 저하 등으로 학습에 지장"을 주게 됩니다.

때문에 평소에 허리를 펴고 바르게 앉으며 목과 허리를 스트레칭해주는 것이 좋습니다^^

2021.10.29

전주오송초등학교장