



11월 보건소식 안내

11월 11일은 눈의 날

11월 11일은 '눈의 날'입니다. 시력은 한번 나빠지면 다시 회복하기가 힘들기 때문에 건강한 습관으로 눈의 건강을 지키고 나빠지지 않도록 예방하고 관리하는 것이 좋습니다.

▶ 건강한 눈을 위한 수칙

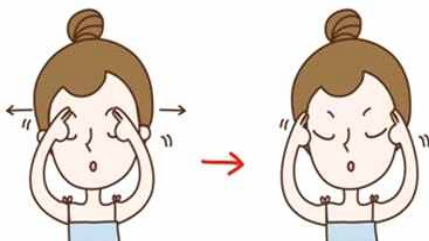
- 안과에서 건강검진 및 시력검사는 1년에 1번은 꼭 하도록 합니다.
- 컴퓨터, TV 시청은 밝은 곳에서, 독서할 때 바른 자세로 최소 30cm 이상 거리를 두어야 하고 1시간 작업 후 10분 휴식을 취해야 합니다.
- 눈이 피곤할 때 가장 좋은 방법은 눈을 감고 쉬는 것입니다.
- 스마트폰 블루라이트를 주의합니다.
스마트폰 화면에서 나오는 블루라이트(청색광)는 눈을 피곤하게 하고 안구건조증을 발생시켜 눈의 건강에 좋지 않습니다. 또한 잠자리에서 스마트폰을 보게 되면 블루라이트가 눈의 제일 바깥에 있는 각막을 통과할 때 블루라이트를 햇빛으로 인식하면서 수면을 유도하는 생체호르몬인 멜라토닌의 분비를 억제하여 깊은 잠을 방해하기도 하여 삶의 리듬을 깨뜨릴 수 있어 주의가 필요합니다.

▶ 자녀가 이럴 때 안과를 방문하여 검사를 받아야 합니다.

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

▶ 눈의 긴장과 피로를 풀어주는 지압과 스트레칭

1. 눈 주변의 관자놀이 부분을 엄지로 눌러 지압과 함께 안구운동을 해줍니다.
2. 30초가량 양손바닥을 비벼 마찰열이 나게 한 후 눈 위에 대고 가볍게 문질러주면 피로 회복에 도움이 됩니다.



좋은 건강습관은 평생 건강의 밑거름

큰 일교차로 감기 환자가 늘어나고 있습니다. 따뜻한 물 자주 마시기, 겉옷이나 목수건으로 체온 유지하기 등 세심한 건강관리가 필요한 시기입니다. 더불어 자주 발생하는 미세먼지로 인하여 대기환경이 좋지 않아 호흡기 질환 및 결막염 등 여러 질환이 발생할 수 있으니 손 씻기와 식후 양치질하기, 충분한 수면과 영양 섭취로 기본 건강생활습관을 실천하시기 바랍니다.



- 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고 양치질하기

- 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기
- 감기 증상 시 마스크 착용



- 자외선 지수가 높은 시간에는 모자와 선크림을 사용하여 피부를 보호하기

- 더러운 손으로 눈 만지지 않기



- 물을 자주 마시고 아침밥 꼭 먹기
- 야채와 과일을 많이 먹기

- 손을 자주 깨끗이 씻는 것이 제일 중요

가을철 안전 주의사항

가을철 안전 주의사항

벌 쏘임

예방수칙

- 향이 강한 향수, 화장품, 헤어스프레이 등은 자제하기
- 어두운 색보다는 밝은색의 긴 옷차림 선택하기
- 주변 벌집 확인하기
- 벌집을 건드렸다면 몸을 낮추고 20m 이상 빠르게 뛰기

응급처치

- 쏘인 부위를 깨끗한 물로 씻고 신용카드 등으로 밀어서 벌집 제거하기 ※손·관절 NO!
- 냉찜질 등을 이용하여 붓지 않게 하고 경과 관찰하기
- 통증이 지속되거나 과민반응이 발생하면 신속하게 병원으로 이동하기

뱀 물림

예방수칙

- 야외활동 중 뱀 발견시 접근 금지
- 뱀이 구별되지 않는 우거진 풀숲에 들어가지 않기

응급처치

- 뱀을 잡으려고 하지 말고 안전한 장소로 대피한 후 119신고
- 물린 부위가 심장 높이보다 아래에 위치하도록 앉거나 누워 안정 취하기
- 상처를 입으로 흡입하거나 건드리지 말고 깨끗한 옷 등으로 덮어 병원으로 이동하기
- 상처의 5~10cm 상방에 손가락 하나 정도가 들어갈 정도의 간격을 두고 넓은 천으로 묶기
- 술이나 카페인이 들어간 음료수는 마시지 않기

질병관리청

가을철 안전 주의사항

예초기 사용 시 손상

예방수칙

- 안전보호구, 장갑, 안전화 등 보호 장비 착용 및 긴 옷 입기
- 안전한 원형 톱날, 낫날 및 보호 덮개가 장착된 예초기 사용하기
- 작업자의 오른쪽에서 왼쪽 방향으로 작업하기
- 이물질은 예초기의 전원이거나 동력을 차단한 후 장갑을 착용한 상태에서 제거하기
- 작업자 외 주변사람들은 예초기 작업 반경 15m 이내로 접근하지 않기

응급처치

- 팔, 다리를 베어서 피가 난다면 흐르는 물에 씻은 후 깨끗한 천으로 감싸 손으로 압박하며 지혈하기
- 눈에 파편이 들어갔다면 비비지 말고 병원으로 이동하기
- 큰 나무파편 등이 신체에 박힌 경우 제거하지 않고 병원으로 이동하기
- 신체 일부가 절단된 경우 절단된 신체를 1단계: 젖은 무균거즈나 깨끗한 천으로 감싸고
- 2단계: 비닐봉지에 넣는다
- 3단계: 2단계의 비닐봉지를 얼음주머니에 넣어 차갑게 유지·보관한 후 ※얼음이 직접 신체 부위에 닿지 않도록 주의
- 4단계: 병원으로 신속하게 이동하기

질병관리청

최고의 마음 주치의는 부모입니다.

- 서로 이야기를 많이 합니다.
하루동안 지낸 일을 서로 나누며 잘 들어줍니다.
- 온가족이 함께 가사일이나 요리 등을 함께 하며 가족간의 협력을 배웁니다.
- 부모가 감정을 잘 표현할 줄 알아야 합니다.
나쁜 감정은 없습니다. 화, 분노, 슬픔 등의 감정도 이해하고 헤아려 주는 경험으로 감정을 잘 다스릴 수 있도록 도와주세요.
- 자녀 교우관계에 관심을 가집니다.
아이들은 친구에게 영향을 많이 받습니다. 친구 관계에 어려움이 없는지 물어보고 들어봅니다.
- 자녀의 생각이나 감정을 잘 듣습니다.
아이가 무엇을 배우고 무엇을 알았는지보다 무엇을 했을 때 심장이 두근거렸는지 마음 상태를 알아보세요.

마약 범죄 예방법

이런 상황을 조심하세요!

마약 범죄 예방법

- ☑ 낮선 사람이 권하는 음료는 마시지 않기
- ☑ 온라인(SNS)에서 비정상적으로 유통되는 약은 사거나 쓰지 않기
- ☑ '학업 집중력 향상' 등 호기심을 자극하는 광고 문구에 관심가지지 않기
- ☑ 위와 같은 의심 사례를 발견한 경우 즉시 '112' 신고 하기

전북경찰청
JEONBUK PROVINCIAL POLICE

※ 11월 보건소식지는 학교 홈페이지에서도 확인할 수 있습니다.

2024. 11. 1.

전주새연초등학교장