

**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 눈의 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, 비타민 A를 먹습니다.
고구마, 당근, 파프리카, 시금치, 토마토 등

이럴 때 시력검진을 받아보도록 합니다.

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

따뜻하게 체온 유지

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.

생체리듬에 맞게 생활

우리는 해가 뜨면 잠에서 깨고 밤이 되면 다시 잠이 듭니다. 이는 우리가 일정한 기간을 두고 같은 생리적 현상이 비슷한 시간대에 반복적으로 나타나는 생체리듬을 가지고 있기 때문입니다. 이러한 일들은 하루를 주기로 반복되는 생활주기를 만듭니다. 우리가 건강하게 살아가기 위해서는 생체리듬에 맞게 생활하는 것이 중요합니다.

■ 잠을 충분히 잘 경우 우리 몸의 변화 알아보기**■ 잠이 충분하지 못할 경우 우리 몸의 상태 알아보기**

당 알코올에 대해 알아보아요 (비만예방)

식품의약품안전처

당알코올이 뭔가요?

당알코올은 청량한 단맛을 내는 **감미료**로 이름과는 다르게 알코올을 함유하고 있지는 않아요.

종류로는 락티톨, 만니톨, 말리톨, 소비톨, 에리스리톨, 이소말트, 자일리톨, 폴리글리시릴시럽 등이 있어요.



당알코올 함유 제품 섭취 시 주의사항은 어떻게 확인할 수 있나요?

당알코올이 주원료인 제품의 원재료 표시사항에 당알코올의 종류(말리톨, 소비톨 등)와 함량, “과량 섭취 시 설사를 일으킬 수 있습니다.” 문구를 확인하세요!



발행일: 22. 11. 24.

5/6

식품의약품안전처

국민 안전이 기준입니다!

아이들이 당알코올 함유 제품을 섭취할 때 한번에 많이 섭취 않도록 주의해 주세요!

젤리와 같이 한 번에 많이 먹을 수 있는 간식은 많이 먹지 않도록 주의해 주세요!



발행일: 22. 11. 24.

6/6

마약의 위험성 (약물오남용 예방교육)

우리 아이들은 마약류의 위험으로부터 안전할까요?

1 마약류 사용자의 연령층이 낮아지고 있습니다



- ▶ 현재 우리나라에서 발생하는 마약류 사범 가운데 **19세 미만 청소년 마약류 사범**은 5년 전에 비해 **3배 이상**으로 크게 증가했습니다.
- ▶ 더 이상 마약류에 **안전한 연령층**은 없습니다.

3 마약류로 인한 피해 및 범죄 연루 위험성



- ▶ 성장기 청소년들은 마약류에 민감하게 반응해 **성인보다 신체적, 정신적 피해가 더 크게** 발생합니다. 중독에 이르는 속도도 훨씬 빠릅니다.
(예) 기억력 및 사고능력 저하, 공격적 성향, 거짓말, 발달장애 등
- ▶ 청소년기는 또래문화에 영향을 많이 받기 때문에 친구들에게도 직접적인 영향을 끼치며 **범죄 연루 위험성도 높아**집니다.
- ▶ 청소년 대상 **마약류 범죄 역시 계속 증가**하고 있습니다.

4 철저한 예방만이 최선입니다

- ▶ 마약류의 위험으로부터 안전하려면 **예방이 최우선**입니다.
- ▶ 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 **가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주**시기 바랍니다.

상담 및 교육기관



☑ 한국마약퇴치본부

: 1899-0893

• 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능

• 의료기관 치료 연계



☑ 지역사회 내 치료보호기관



☑ 중독관리통합지원센터



☑ 학생 마약류 예방 교육자료



☑ 학생건강정보센터

: <https://schoolhealth.kr>

※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.
※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.

2023. 11. 01.

익 산 숨 리 유 치 원 장