



사랑
속에서
바르고
즐거움
자라는 어린이

2024년 11월 보건소식지

◦ 펴낸이: 교장 한 옥 희
◦ 살핀이: 교감 조 영 화
◦ 엮은이: 보건교사 김은지
◦ 전주송천초등학교 보건실

감염병은 물러가라!

❖ 일교차가 커서 감기로 인해 보건실을 방문하는 학생이 늘어나고 있는 계절입니다. 백일해 및 코로나19, 독감 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요? 그 이유를 알게 되면 예방도 쉬워집니다.

예방법

비말감염	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이 마셔서	마스크 쓰기
접촉감염	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서	손 씻기
공기감염	공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이 마셔서	사람은 곳 피하기

❖ 열이 나거나 감기증상이 심한 학생은 병원에서 진료 받고 백일해 및 코로나19 혹은 독감 검사를 합니다.

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 더욱 주의가 필요합니다.



실내 온도와 습도 적절히 유지
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%



외출 후 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기

* 인플루엔자 예방접종 집중 운영기간

- ❖ 운영기간: 2024.10.25. ~ 2024.11.24.
- ❖ 지원대상: 생후 6개월 이상~ 13세 어린이 (2011.1.1.~2024.8.31. 출생자)
- ❖ 접종기관: 지정의료기관 등

스마트시대, 눈도 스마트하게!

❖ 시력은 한번 나빠지면 다시 회복하기가 어려우니 좋은 습관으로 눈의 건강을 지키고 나빠지지 않도록 예방하도록 합니다.

■ 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.

■ 눈 건강에 좋은 음식

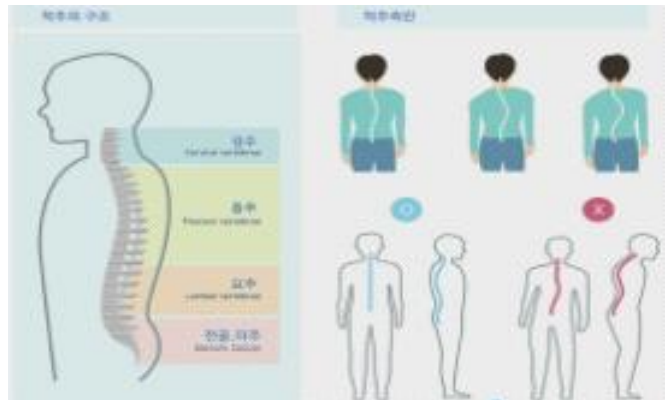
1. 블루베리 : 안토시아닌
2. 연어 : 오메가3
3. 당근, 시금치, 피망, 케일 : 베타카로틴
4. 굴 : 비타민C, 루테인

■ <눈 제조> 같이 해 봐요



허리를 곧게!

❖ 허리가 S자형으로 조금씩 휘어지는 것을 척추측만증이라 합니다. 어깨나 골반 높이가 다르거나 골반이 치우쳐 보이면 척추측만증을 의심해 볼 수 있어요.



- 예방 :
- ① 초등 5학년 6학년은 급성장기이므로 바른 자세로 앉고 서는 것이 중요하다.
 - ② 컴퓨터 게임은 한 시간 이상 하지 않는다
 - ③ 힘(근력)을 키우는 운동을 한다. (줄넘기, 턱걸이, 달리기, 수영, 훌라후프 등)
 - ④ 자세가 나쁘거나 어깨-등-허리-머리의 지속적인 통증이 있다면 병원검진과 치료를 받는 것이 좋다.

<출처: 서울특별시교육청>

잘못된 성행동과 올바른 성행동

저속한 말

: 성(性)에 대해 말할 때는 명칭을 제대로 표현하고 성(性)을 재밌거리, 농담거리로 생각하지 않아야 합니다.

흠쳐보기

: 이성(性)에 대한 호기심은 자연스러운 과정이지만 상대방이 거부하거나 확실하게 동의하지 않는데도 지속적으로 불쾌한 말과 행동을 하는 것은 잘못된 것입니다.

음란물 보여주기

: 음란물 보여주는 성희롱에 해당합니다. 음란물 유포 등의 공유 행위는 범죄행위이기도 하며 절대 해서는 안 되는 잘못된 성행동입니다.

성적 행동 강요하기

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

◆ 자신이 원치 않는 성적인 말과 행동에 대해 '싫어!' '아니요' '그만해!' 라고 분명히 말합니다.



◆ 상대방이 명확하게 싫다고

거부했다면 그 즉시 말과 행동을 중단하고 사과합니다.

◆ 상대방이 명확하게 동의하지 않았다면(=대답하지 않음, 그냥 웃기, 피하기 등) 거절의 의미로 알고, 즉시 그 말과 행동을 중단하며 강요하지 않습니다.

청소년의 약물 오남용 피해 예방

적은 양의 술도 성인보다 해롭습니다.

어린시기의 시작된 음주와 흡연은 성인기의 알코올 중독, 니코틴 중독의 위험성을 높입니다.

청소년 음주는 폭음이 발생할 수 있습니다.

15세 이하 > 20세 이상

바다도둑은장	음주교통사고	폭행사고
7배	7배	10배

흡연으로 인한 암발생 위험

15세 이하 > 25세 이하

60세에 이르러 폐암이 발생할 확률 3배

☆ 초콜릿, 좋은 점!

초콜릿의 원재료인 카카오에는 '폴리페놀' 성분이 많아요. 폴리페놀은 항산화 작용을 해서 노화를 억제하고 동맥경화와 심장질환을 예방한다고 해요.

☆ 그런데 초콜릿에도 약물이???

초콜릿 속 **카페인**은 약, 커피, 녹차, 콜라, 케이크 등 다양한 음식에 들어있습니다. 카페인의 일일 최대섭취 권고량 (성인 400mg, 임산부 300mg, 영유아-어린이 2.5mg/체중 kg)을 고려하여 적당히 섭취해야 합니다!

[의약품에도 카페인이 있어요]

앞서 카페인은 의약품의 원료로도 사용된다고 말씀드렸는데요, 의약품과 초콜릿이 만나면 부작용 증상이 나타날 수 있어요.

아프면 약을
부작용 주의!

복합진통제나 감기약의 경우 카페인(약10~50mg)이 함유되어 있는 경우가 많아 초콜릿과 같은 카페인 함유식품을 함께 복용하면 가슴이 두근거리고 다리에 힘이 없어지는 증상을 보일 수 있다고 해요.

출처 : 식품의약품안전평가원

☆ 약의 쓴맛을 없애기 위해 약 복용 후 초콜릿을 먹기도 하는데, 카페인 과량 등의 부작용을 피하기 위해 **"의약품과 초콜릿은 함께 복용하지 않는다"**는 공식을 기억하세요.

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