



사랑 속에서
바르고
즐거움게
자라는 어린이

11월 보건소식

• 펴낸이: 교장 장 문 순
• 살핀이: 교감 조 영 화
• 엮은이: 보건교사 김은지
• 전주송천초등학교 보건실

11월 11일, 뽀뽀로 데이? 소중한 눈의 날!

가을, 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해지기 쉽기 때문에 건강한 눈을 위한 노력이 더 중요합니다.

✿ 건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취하기
- 쉬는 시간에 창밖을 내다보기
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동하기
- 책을 볼 때 30cm 이상 거리 유지하기
- 30분 TV 시청 후 눈 운동하기
- 컴퓨터 사용시 모니터와 40cm 이상 거리두기
- 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 자기
- 눈에 좋은 음식 비타민A 취하기
(고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치, 토마토, 블루베리, 굴)
- 잠자리에 핸드폰 가져가지 않기

✿ 이럴 땐 안과검진을 받으세요

- 눈을 찡그린다.
- 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다고 한다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

✿ <눈체조> 같이 해봐요



“스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다”는 조사결과가 있습니다.

근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워서 **예방이 가장 중요**하며, 10대 시절의 근시예방과 관리가 평생의 시력을 좌우합니다.

독감(인플루엔자) 싫어~! 가까이 오지 마

일교차가 커서 감기증상으로 보건실을 방문하는 학생이 늘어나고 있는 계절입니다.

코로나19가 다소 약화되면서 잠잠했던 독감 바이러스가 유행하고 있는데요, 감기나 독감 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요? 그 이유를 알게 되면 예방도 쉬워집니다.

예방법

비말 감염	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이 마셔서	마스크 쓰기
접촉 감염	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서	손 씻기
공기 감염	공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이 마셔서	사람은 곁에 피하기

※ 열이 나거나 감기증상이 심한 학생은 병원에서 진료받고 코로나 혹은 독감 검사를 합니다.

(코로나 및 독감은 등교중지이며 출석인정결석)

- 코로나, 독감 예방 위해 마스크를 잘 착용
- 열과 호흡기감염 증상이 있으면 집에서 쉬기
- 독감 예방접종하기

• 2022-2023절기 어린이 인플루엔자 국가예방접종 지원 안내 •

[지원대상] 생후 6개월 ~ 만 13세 어린이 (2009.1.1. ~ 2022.8.31. 출생)

※ 실제 생년월일과 주민등록상 생년월일이 상이한 어린이는 실제 생년월일 기준

[지원기간] 2회 접종대상자 2022.9.21.(수) ~ 2023.4.30.(일)

1회 접종대상자 2022.10.5.(수) ~ 2023.4.30.(일)

※ 예방접종 일정 및 접종횟수는 예진결과와 상담 필요

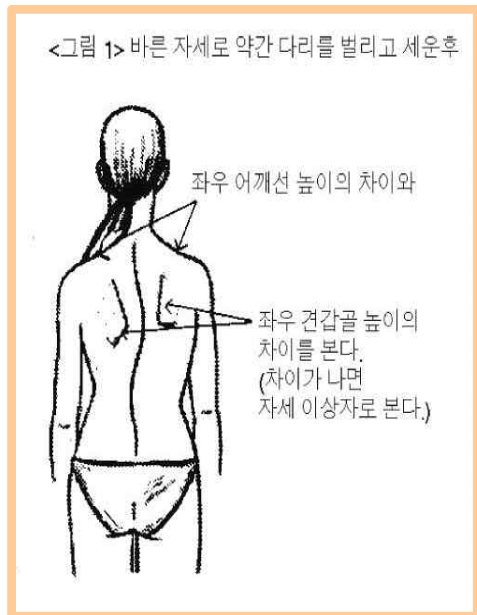
[접종기관] 지정의료기관 및 보건소

※ 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능 (보건소는 방문 전 확인 필수)

제 척추가 휘었다구요? - 척추측만증

허리가 S자형으로 조금씩 휘어지는 것을 척추측만증이라고 합니다.

어깨나 골반 높이가 다르거나 골반이 치우쳐 보이면 척추측만증을 의심해 볼 수 있어요.



□ 원인:

키가 자라는 시기에 앓는 자세와 선 자세가 나쁘거나 운동부족으로 등뼈 주변에 있는 근육의 힘이 없어서 등뼈가 휘게 됩니다.

□ 증상 :

어깨, 등, 허리가 불편하고 아프다. 등, 가슴 양쪽의 균형이 안 맞아 보기 흉하고 움직임이 둔해진다. 휘어진 등으로 살아야 하므로 피로가 빨리 오고, 디스크와 같은 병에 시달린다.

□ 예방 :

- ① 초등 5,6학년은 급성장기이므로 바른 자세로 앉고 서는 것이 중요합니다.
- ② 컴퓨터 게임은 한 시간 이상 하지 않습니다.
- ③ 근력(힘)을 키우는 운동을 합니다.
(줄넘기, 턱걸이, 달리기, 수영, 훌라후프 등)
- ④ 자세가 나쁘거나 어깨, 등허리가 지속적으로 많이 아프면 병원검진과 적절한 치료를 받아 악화를 예방하는 것이 중요합니다.

<출처: 서울특별시교육청>

그루밍 성범죄 예방(디지털 성범죄)

그루밍 성범죄란 가해자가 피해자의 호감을 얻고 친밀한 관계를 형성한 뒤 성적인 가해행위를 행하는 성범죄를 뜻해요.

아동·청소년 대상 온라인 그루밍은 가해자가 온라인 채팅·모바일 메신저·SNS를 통해 미성년자에게 접근하면서 시작되죠.

그루밍 성범죄는 피해자가 자신이 학대받는 걸 인식하지 못하거나, 표면상 저항하지 않은 것처럼 보이는 경우가 많아 수사가 어려워요. 하지만 피해자가 미성년자면 형법 제305조(미성년자에 대한 간음·추행)와 아동·청소년의 성보호에 관한 법률을 근거로 처벌할 수 있습니다.

디지털 성범죄 예방

1. **개인정보**(이름, 얼굴사진, 집주소, 주민번호, 학교명 등)를 다른 사람에게 절대 전달하지 않는다.
2. **SNS**에는 개인정보를 포함한 내용은 올리지 않는다.
3. 모르는 사람이 보낸 **링크나 파일**은 클릭하지 않는다.
4. 친구의 개인정보나 사진을 유포하지 않는다.
5. 범죄에 노출되었다고 판단 시 즉시 대화를 **중단**하고 대화를 캡처하여 **증거**를 남긴다.
6. **절대 혼자 고민하지 말고** 빠른 시일내에 믿을만한 어른에게 알리거나 112신고, 전문상담기관에 도움을 요청한다.

- 여성가족부 디지털성폭력 피해자 지원센터 02-735-8994

그루밍 성범죄 피해 단계



- 1단계: **피해자 고르기**
-가출, 방임, 외로움 등 피해자의 취약점 파악
- 2단계: **신뢰 얻기**
-피해 청소년의 필요를 채워주며 신뢰 얻기
- 3단계: **욕구 충족**
-선물을 해주며 피해자의 욕구 충족
- 4단계: **고립시키기**
-미성년자를 혼자 고립시키며 의존성 키움
- 5단계: **성적인 관계 요구**
-자연스러운 신체 접촉 유도
- 6단계: 아무도 네 말을 믿지 않아, 신고하면 지금까지 있었던 일을 소문낼거야 등의 **협박과 회유**로 관계를 이어 나감