



교 훈

튼튼한 몸으로 열심히
배우고 바르게 자라자

남원월락 가정통신

행복한 아이들 학교

Happy-I-School

<https://school.jbedu.kr/weolrak>

문의처 : 교무실 632-8980

11월 보건소식지



11월 11일은 눈의 날



11월 11일은 “눈의 날”입니다. 옛말에 몸이 천 냥이면 눈이 900냥이라 했습니다. 그만큼 눈의 소중함을 강조한 말입니다.

시력은 한 번 나빠지면 다시 회복하기가 어려워니 좋은 습관으로 눈의 건강을 지키고 나빠지지 않게 예방하도록 합니다.

★ 건강한 눈을 위한 수칙

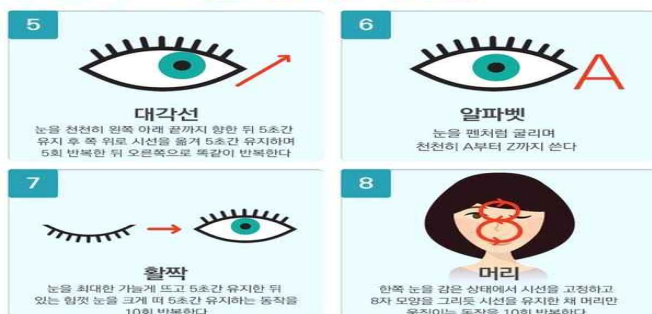
- 안과에서 건강검진 및 시력검사는 1년에 한 번은 꼭 하도록 합니다.
- 컴퓨터, TV 시청은 밝은 곳에서, 독서할 때 바른 자세로 최소 30cm 이상 거리를 두어야 하고, 1시간 작업 후 10분 휴식을 취하도록 합니다.
- 눈이 피곤할 때 가장 좋은 방법은 눈을 감고 쉬는 것입니다.

★ 이럴 때 시력검진을 받아보도록 해요!

- 눈을 찡그리거나 자주 비비고 깜빡거린다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다고 한다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

피로한 눈을 위한 눈 건강 운동

국립중앙도서관



생체리듬에 맞게 생활하기!

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

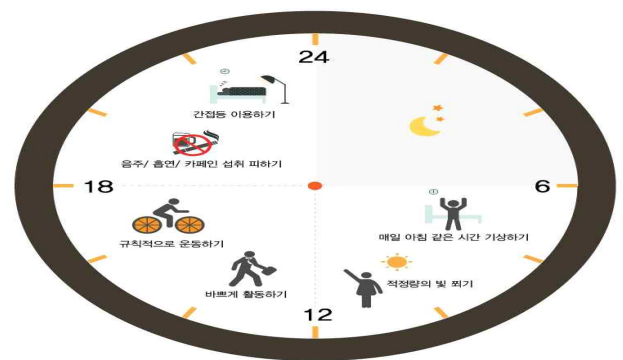
★ 잠을 충분히 잘 경우 우리 몸의 변화는?



★ 잠이 충분하지 못하면 발생하는 현상은?



<생체리듬 유지를 위한 아침, 낮, 저녁 습관>



청소년이 마약류 사건에 연루된 사례가 실제로 있을까요?



- 최근 마약류 사건에 연루된 청소년이 급증하고 있습니다.
- 또한 피해자로 시작해, 결국 가해자가 되는 사례도 발생하고 있습니다.

※ 출처: 마약류 범죄백서(국립경찰청, 2023)

사례 1

항정신성의약품인 줄 모르고 인터넷을 통하여 구매 후 사용한 청소년



- 의료목적의 항정신성의약품은 반드시 환자 본인이 진료 후 처방을 받아야 하고, 정해진 양을 기간 내 사용해야 합니다.
- 그러나 의료목적의 항정신성의약품인 줄 모르고, 인터넷에 올라온 판매 글만 보고 구매하여 사용한 청소년이 있습니다
- 이와 같은 항정신성의약품 불법거래 혐의로 적발된 피의자의 대부분이 10대 청소년인 것으로 밝혀졌습니다.

※ 출처: 'SNS 등서 마약류 "내약" 불법거래한 10명', 루터가 송지, 제21집단(2023, 07, 29)

사례 2

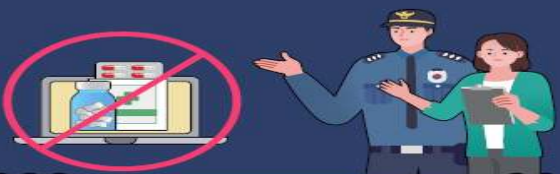
호기심에 마약류를 사용, 중독에 이르고 판매까지 한 청소년



- 판매상의 유혹에 빠져 마약류를 사용하고, 중독이 된 청소년은 이후 마약류를 유통시키는 범죄자가 되었습니다.
- 자신도 모르게 범죄에 깊이 발을 담근 청소년은 뒤늦게 후회하였으나, 이미 되돌릴 수 없었습니다.
- 그들은 특정범죄가중처벌법상 항정 등 혐의로 기소, 5년에서 7년의 징역형을 받았습니다.

※ 출처: '호기심에서 시작... 직접 매수·판매까지, 고교생 마크드는 마약', 서울경제(2023, 05, 06)

마약류가 아니더라도 모든 의약품의 인터넷 거래는 불법입니다



- 특히 판매자가 마약류인 것을 숨기고 판매하는 경우가 많으므로, 인터넷을 통한 의약품 구매는 절대 시도해서는 안 됩니다!
- 구매 후 실제 사용하지 않았더라도 마약류 사범으로 처벌받습니다.

★ 온라인(디지털) 그루밍이란?

온라인 그루밍은 **아동, 청소년에 대한 성적 학대를 목적으로 피해자를 유인하는 행위**를 말합니다. 따라서 온라인 그루밍은 아동, 청소년의 신뢰를 얻을 의도로 이들과 상호작용하기 위해 관심사와 취미를 공유하고, 정서적 지지와 공감을 제공하는 과정에서 이뤄집니다.

★ 온라인 그루밍의 과정



★ 온라인 그루밍의 위험성

디지털 그루밍 알아보기

디지털 그루밍 범죄의 위험성



출처: 온라인 그루밍 성범죄와 아동 청소년, 정혜민, 경기도 가족여성연구원, 2020

인원광역시교육청 - 디지털 성폭력 예방 가이드

★ 온라인 그루밍의 예방

디지털 그루밍 어떻게 예방할까요

