



9월 보건 소식

사랑과 존경으로
참과 꿈을 가꾸어
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

기승을 부리던 폭염도 열기를 잃어가고 환절기가 시작되었습니다. 환절기 감염병 예방과 건강은 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 하고, 고른 영양 섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합시다.

코로나19 개인방역 수칙

가정 내 예방수칙

1. 가족 모두 손을 자주 씻기
2. 가정 내 지인 및 외부인 방문자제
3. 손이 많이 닿는 곳은 하루 1번 이상 소독
4. 코로나19 의심증상이 있으면 가까운 선별진료소를 방문하여 검사 받기
5. 하루 3번 이상 환기하기
6. 단체모임 취소
7. 불필요한 외출 자제

5대 예방수칙

1. 언제 어디서든 마스크 쓰기! 수시로 손 씻기
2. 2m(최소 1m)개인 간 거리두기!
3. 의심 증상이 있거나 감염이 우려되면 빨리 검사 받기!
4. 밀폐 시설 밀집 장소 안돼요!
5. 지정된 장소에서 음식은 조용히 먹기
6. 거리는 멀어도 마음은 가까이 하기

건강상태 자가진단 확인



매일 아침 '건강상태 자가진단' 어플로
나의 상태를 확인해요.



건강상태 자가진단 항목의 등교중지 대상

1. (본인이나 동거인이) 방역당국으로부터 **자가격리 통보** 받은 경우
2. (본인이나 동거인이) 코로나 **진단검사**를 받은 경우
3. **임상증상**이 있는 경우: 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각소실 등

매일 등교 전 "학생 건강상태 자가진단"에 참여하고 '등교 가능'일 때만 학교에 등교

'등교중지'일 경우 담임 선생님께 연락, 전주시 보건소(☎281-6341~4)문의 후 조치에 따름



마스크 착용



거리두기



손씻기



기침예절



건강체크

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 숫자 9가 귀를 닮아 대한이비인후과학회가 '귀의 날'로 정했다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성 난청이 증가** 추세이다. 소음성 난청 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**이다.

건강한 귀를 위한 생활 수칙



1. 큰 소음은 최대한 피하기
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 하기
3. 귀지를 함부로 파지 않기
4. "60-60법칙" 지키기
음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60법칙"이 권장되고 있다.
5. 귀 지압하기
귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 한다.
6. 그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심한다.

근시 예방 및 관리법

잠들기 전 스마트폰을 보시나요?

휴대폰의 푸른 불빛인 블루라이트(Bluelight)에 장시간 노출될 경우 망막세포 및 시신경이 손상되어 **실명 및 안구암**으로 발전할 수 있다. 어두운 방에서 오로지 휴대폰 불빛만 들여다 볼 경우 시력이 떨어지는 것은 물론 망막세포에 치명적인 손상을 입을 수 있어 어두운 곳에서는 스마트폰사용을 자제해야 한다.



대한안과학회 | 청소년 근시 예방 권고안

- ☑ 하루에 1시간 이상의 **야외 활동**을 반드시 합니다.
- ☑ **스마트폰**은 하루 **1시간 이하**로 사용합니다.
- ☑ 취침시 반드시 **소등**합니다.
- ☑ 밤 12시 이전에 **취침**하며, 하루 6시간 이상 **숙면**을 취합니다.
- ☑ 1년에 한 번씩 **안과 검진**을 받습니다.

청소년 흡연예방

✓ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 **만성 저산소증**이 되어 **학습능력이 떨어짐**.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 **니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐**.
- ✓ 흡연의 폐해는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록 **깊이** 들어 마실수록 그리고 **일찍** 시작할수록 심각합니다.



담배를 권하는 친구 !! 옆에서 담배를 피우는 친구 !!

☞ **절대 진정한 친구가 아닙니다.**

옆에서 못하게 말리는 친구가 진정한 친구입니다.

흡연하는 친구를 구해주는 좋은 친구가 되세요

<출처: 보건교사 넷>

비만 예방

◆ 건강식을 만들기 위한 시간 투자

다이어트 중이라면 저 칼로리, 저지방식을 직접 준비하는게 좋다. 가공식품, 식당에서 사먹는 음식이 염분, 당류, 지방이 훨씬 높기 때문이다.

◆ 식사시간은 20분 이상

20분이 지나야 장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 "나는 배부르다."고 느끼게 된다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때마다 포크를 내려놓으면 식사시간을 늘릴 수 있다.



◆ 아침부터 비슷한 양 먹기

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋다. 식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문이다.

◆ 잠도 중요하다

짧은 수면 시간이 과체중과 비만 위험을 높이는 것으로 하루에 6시간 이하의 수면을 취하면 불규칙적인 식습관(특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있다.

양성평등 - '사람은 모두 달라요'

우리는 사람이라는 점에서 모두 같지만, 각자 서로 다른 개성과 특징을 가지고 있어요.

다름을 이해해요.



신체적 차이

성별, 키, 몸무게, 피부색, 눈과 머리의 색깔, 손발의 크기, 눈 코 입의 생김새, 표정, 걸음걸이 등 많은 것이 다르지요.



생각의 차이

사람마다 생각하는 방식과 능력이 달라요. 상상력, 집중력 등에서도 차이가 나지요. 자신의 감정을 나타내는 방법도 서로 다르답니다.



관심과 선호의 차이

좋아하는 음식과 취미가 서로 다르고, 자신에게 맞는 일과 재능도 똑같지 않아요. 누구는 수학을 잘하고 기계를 잘 다루지만, 누구는 문학, 음악, 미술 등에 재능이 있어요.

성교육-경계 교육

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	-동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	-원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 톡톡 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	-소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐 하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	-남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정 부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기

우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다. 상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.