



# 11월 보건소식

사랑과 존경으로 참과  
꿈을 가꾸어 가는  
여울교육

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

## 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.

## 환절기 건강관리

### 환절기란?

환절기란 사전적 의미로는 ‘절이 바뀌는 시기’를 말하며 잦은 기온 변화로 인해 신체가 적응하려고 체내 대사 속도도 느려지고 스트레스를 받아 **면역력 저하가 되어 각종 질환에 걸리기 쉬운 시기**입니다.

### 환절기 건강 수칙

#### ◆ 규칙적인 운동

너무 무리한 운동이라든지 이른 새벽에 운동은 피하고 간단한 조깅, 자전거, 간단한 근력운동 등을 통해서 체력을 키우고 면역력 증가시키기

#### ◆ 건강 관리

몸 속 안에 있는 유해물질을 배출하든지 몸 안에 수분을 보충하기 위해서 **2L 이상의 충분한**

### 수분을 섭취해 주기

#### ◆ 충분한 휴식

몸의 피로와 면역력을 높이기 위해서 충분한 휴식과 수면을 통해서 환절기 때 충분한 휴식 취하기

#### ◆ 주변 정리 정돈 및 청소

실내에서의 활동은 먼지와 세균이 많기 때문에 주변 정리 및 청소를 통해서 환절기 때 걸리는 질환을 예방하기

#### ◆ 음식

떨어지는 면역력을 제철 과일, 고기, 나물들을 섭취하여 영양소와 면역력을 증가시키기

#### ◆ 따뜻한 체온 유지하기

- 보온성 있는 겉 옷, 목도리와 모자 등 보온하기
- 스트레칭, 마사지를 자주 해서 근육의 유연성을 기르기
- 조깅, 등산과 같은 걸기 운동을 꾸준히 하기
- 대추, 유자 생강과 같은 따뜻한 성질을 가진 치를 마시기
- 햇볕 쬐기 등으로 적정체온을 유지하도록 합니다.

[출처 : 대한안전교육협회 공식블로그]

## 인플루엔자 예방

- 인플루엔자 예방접종 하기
- 발열 및 호흡기증상이 있을 시 의료기관을 방문하여 진료 받기
- 올바른 손씻기의 생활화
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
  - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 용변 후 등
- 기침예절 실천
  - 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
  - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
  - 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

## 온라인 그루밍 성범죄 예방

### 온라인 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, 정신적 지지와 공감을 제공하는 과정에서 이뤄집니다.

### 온라인 그루밍의 과정



### 온라인 그루밍의 예방

온라인 그루밍 피해를 입었거나 입고 있는 것 같다고 느껴질 때에는 **믿을 수 있는 어른들에게 알리고, 보호를 요청**해야 합니다. 특히 **대화 중에 불쾌감이 느껴지면 단호하게 그만두어도 괜찮습니다.**

[출처 : 교육부]

## 카페인 바로 알기

### 카페인이란?



카페인은 커피콩, 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 **각성 효과가 있는 성분**으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다. 청소년이 즐겨 먹는 탄산 음료, 에너지 음료 뿐만 아니라 커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등에 들어 있습니다.

### 청소년의 카페인 섭취 실태

청소년의 카페인 섭취 비율은 **탄산 음료**가 30%로 가장 많았고, 다음으로 **커피** 섭취 비율이 높은 것으로 나타났습니다.

### 카페인이 얼마나 들어있을까요?



청소년이 하루 **커피 음료 1개와 에너지 음료 1개만 마셔도 최대일일섭취권고량(125mg)을 초과**하므로 주의가 필요합니다.

### 고카페인 음료에 대한 잘못된 상식

#### 1. 고카페인 음료는 청소년의 피로 해소에 도움이 되나요?

- 고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 **시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습 의욕을 떨어뜨립니다.**

#### 2. 고카페인 음료를 마시면 에너지가 정말 생기나요?

- 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성 효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들 뿐, **우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.**

### 청소년의 고카페인 음료 섭취 줄일 수 있는 방법

1. 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 **'물'이나 '주스'**를 마십니다.
2. 부득이하게 고카페인 음료를 마실 때는 **'카페인 함량'을 꼭 확인**하고 **최대일일섭취 권고량 이하로 섭취**량을 조절합니다.

### 카페인 섭취를 줄이는 방법



[출처 : 식품의약품안전처]