



# 여울보건소식

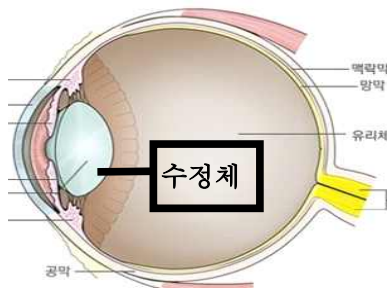
발행인 학교장 장완호  
편집인 보건교사 최지연  
발행일 2019. 11. 1.

맑고 푸른 하늘, 바람에 춤을 추는 코스모스, 들녘이 황금빛으로 변하는 가을입니다. 11월에는 환절기 질병 발생이 많습니다. 규칙적인 운동, 충분한 휴식과 영양섭취, 개인위생, 손 씻기 등으로 건강생활수칙을 실천하여 건강한 11월을 보냅시다.

## 소중한 눈 지키기



사물을 보기 위해서는 **수정체**의 역할이 매우 중요한데, 수정체는 초점을 맞추기 위해 가까운 곳을 볼 때는 두꺼워지고 먼 곳을 볼 때는 얇아집니다.



스마트폰을 오래 사용하는 등 가까운 것만 계속 보면 수정체는 얇아지는 성질을 잃고 먼 곳을 볼 때 얇아지지 못하게 됩니다. 결국 가까운 곳은 볼 수 있지만 먼 곳을 잘 보지 못하는 '근시'의 원인이 됩니다.

### 소중한 눈을 보호해 주세요!!

- 먼저 눈의 긴장을 풁니다. (자주 먼 곳의 풍경을 쳐다보고 손으로 눈을 가려서 휴식을 줍니다)
- 컴퓨터는 40cm, 책은 30cm 이상 눈과의 거리유지
- 스마트폰, 컴퓨터 사용 시 20분마다 먼 곳 보기
- 책, 스마트폰, 컴퓨터 등을 볼 때 어두운 곳을 피하고 눈높이에 맞춰서 봅니다.
- 안구운동 하기

### 자녀들이 이럴 땐 안과 검진을 받으세요!

1. 눈을 찡그리거나 비비고 깜빡거린다.
2. TV를 가까이서 본다.
3. 머리가 자주 아프다고 한다.
4. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

#### ☐ 눈에 좋은 음식

• 당근, 단호박, 김, 결명자, 치즈, 블루베리, 연어 등은 눈의 건조, 피로, 야맹증 예방

#### ☐ 눈에 나쁜 음식

• 트랜스지방-과자, 햄버거, 피자

## 액상형 전자담배 사용중단 강력 권고



미국에 이어 우리나라에서도 액상형 전자담배에 의한 폐 손상 의심사례가 나타남에 따라 지난 10월23일 보건복지부는 액상형 전자담배 사용중단을 강력히 권고했다. 특히 이런 전자담배가 청소년들의 호기심을 유발하기 때문에 학부모님들의 관심이 필요합니다.

“ **줄 등 신종담배는 일반 담배를 대신하는 안전한 제품이야** ”

“줄 등 신종담배도 일반 담배와 마찬가지로 안전하지 않아. 다양한 독성 화학물질이 들어있고 특히 상당량의 니코틴이 포함되어 있어”

“ **니코틴 그게 뭐 어때서요!** ”

“니코틴이 뇌에 전달되면 순간적으로 기분을 좋게 하는 것 같지만 사실 니코틴은 중독을 일으키는 물질이야.

“ **그냥 향이 좋아서 한 건데...** ”

“중독물질을 숨기기 위해 맛과 향을 좋게 한 거야. 청소년이 사용하면 두뇌발달을 방해해”

## 사이버 성폭력 예방



### Touch! 스마트 폰! Don't Touch! 사이버 성폭력

사이버 성폭력이란 스마트폰, 컴퓨터 등을 이용하여 인터넷, SNS 등 사이버 공간에서 일어나는 성폭력이다.

### 여러 유형의 사이버 성폭력

성적불쾌감을 주는 문자, 영상 전송	음란물 유통, 음란물 유통
성적인 것에 대해 소문내기	음란물 보여주기
성적인 욕설하기	몰래 사진, 동영상 촬영, 퍼뜨리기
댓글 달기	몰래 사진, 동영상 요구, 협박하기
사이버스토킹	

### 사이버 성폭력 피해가 있다면



가해자 ID를 알아둔다

캡처 해둔다

도움을 청한다

신고 - 112 경찰청 사이버수사대  
상담 - 1388 청소년 상담전화

## 비염 탈출하기



홀쩍홀쩍~~쿵쿵! 많은 친구들이 콧물 때문에 괴로워하고 있는데요. 어디가 아픈가 보았더니 가을의 불청객 「비염」 때문이었어요. 우리의 건강한 생활을 위하여 비염 탈출하기 도전해볼까요?

일교차가 커지는 계절엔 몸의 면역력이 저하되고 건조해진 습도가 코의 점막을 악화시켜 '비염'에 걸리기 쉬워요.

### ❀ 비염의 원인

떨어지는 온도 ⇒ 면역력을 저하  
건조한 습도 ⇒ 코 점막을 악화  
미세먼지와 대기오염  
바쁜 생활 속 스트레스  
꽃가루 및 각종 알레르기  
잘못된 식습관

### ❀ 증상

콧물, 코 막힘, 재채기, 두통,  
안구 건조증, 수면장애, 학습장애 등



### ❀ 비염탈출 버킷리스트

- 🌱 매일 창문 활짝 열기(단, 미세먼지 조심)
- 🌱 적정온도: 18~23도 / 습도: 40~45%
- 🌱 이불 햇빛에 건조하거나 자주 빨기
- 🌱 콧등에 따뜻한 수건 올리기
- 🌱 생리식염수로 코 세척하기
- 🌱 골고루 건강하게 먹기
- 🌱 규칙적인 운동으로 코 사랑 실천하기
- 🌱 청결한 생활하기

## 발목을 삐었을 때는?



요즈음 친구들이 운동을 하거나 체육시간 또는 계단을 급히 뛰어내려 오다 발목이 삐는 경우가 많아요. 발목을 삐었을 때 인대가 함께 손상되는 경우가 많으며 발목 안쪽에 있는 삼각 인대가 외부 충격에 의해 늘어나거나 부분적으로 파열되기도 한답니다.

인대가 손상되면 끊어지는 소리나 느낌이 받게 되고 손상부위가 붓거나 통증이 발생하고 피하출혈이 생겨서 멍이 들기도 하며 방치하면 걸을 때마다 통증이 생깁니다. 통증이 발생했을 때 적절한 조치를 취하지 않으면 만성통증으로 이어질 수 있다는 것을 꼭 기억하기 바랍니다.

특히, 여러분은 성장기에 있기 때문에 더욱 조심해야하고, 붓거나 통증이 줄어들지 않으면 병원치료를 받도록 합니다.



<b>R</b>	<b>Rest(안정)</b> 다친 뒤에도 운동을 계속하면 손상부위가 더욱 심해지므로 부상당한 부위는 사용하지 말아야 한다. 부동(不動)이 가장 우선!
<b>I</b>	<b>Ice(얼음찜질)</b> 손상 후 24-72시간 내에는 얼음으로 상처입은 부위를 식히면 혈관이 수축되어 출혈이 줄고 덜 붓는다. 손상부위에 혈액이 쌓이면 쌓일수록 회복이 늦어진다. 얼음을 거즈 등으로 감싸서 환부에 대어 주되 동상이 걸리지 않도록 유의한다.
<b>C</b>	<b>Compression(압박)</b> 붕대로 인한 압박은 붓는 것을 억제한다. 하지만 혈액순환에 방해가 될 정도로 꼭 조여서는 안 된다.
<b>E</b>	<b>Elevation(환부의 거상)</b> 손상부위를 심장보다 높게 두면 중력 작용으로 과잉출혈이 나 붓는 것을 예방한다.

RICE의 조치를 하고, 통증이 아주 심하거나, 붓기가 빠지지 않을 경우 전문의의 진료를 받습니다.

## 입술이 틀 때는?



겨울철엔 춥고 건조해서 입술이 트기 쉽습니다.

입술이 트면 축축하게 하려고 입술에 침을 바르는 습관이 있는데, 침을 바르면 입술은 더 트게 되고 증상이 심해집니다.

- 🌱 입술에 침을 바르면 침이 마르면서 더 건조합니다.
- 🌱 입술이 틀 때는 과일·수분섭취를 많이 하고, 바셀린과 같은 입술 보호제 등을 수시로 발라주는 것이 좋습니다.