

# 11월 보건교육지

Tel 070-8677-4890

Fax 062- 651-9682

주소 : 우)503-832 광주광역시 남구 회서로 30

홈페이지 : <http://samyoook.ms.kr>

담당부서 : 학생안전생활부



요즘 일교차가 커서 감기로 인해 보건실을 방문하는 학생이 증가하고 있습니다. 보온과 개인위생에 신경을 써 감기를 예방합시다. 춥다고 웅크리기 보다는 쉬는 시간 밖에 나가 햇볕피기와 신선한 공기를 마시며 간단한 스트레칭을 하는 일도 건강에 도움이 됩니다.

## 11월11일은 눈의 날

「11월 11일은 눈의 날」입니다. **“스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다.”**는 조사 결과가 나왔습니다. 청소년의 전체 **근시 유병률은 80.4%**였으며, 실명을 유발 할 수 있는 **고도 근시 유병률은 12%**에 달했습니다. 근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워 예방이 가장 중요하며, **10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우합니다.**

### ※ 건강한 눈을 만드는 생활 수칙!

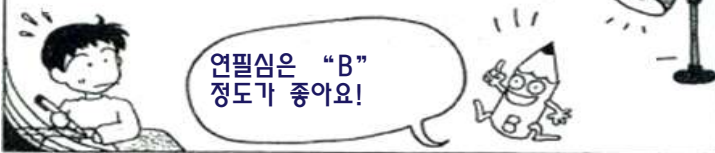
#### 1. TV나 컴퓨터를 볼 때

시선은 약간 아래, 거리는 TV는 2m, 컴퓨터는 40cm

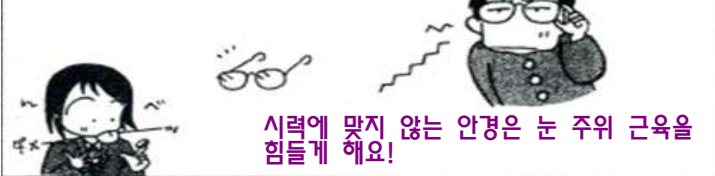


#### 2. 공부할 때 조명은

공부할 때는 손 그림자가 책을 가리지 않게 합니다.



#### 3. 안경은 시력에 맞게



#### 4. 충분한 휴식을

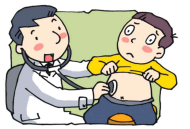
정보의 85%가 눈을 통해 들어오므로 눈은 늘 피로합니다.



## 환절기, 건강 법칙 10가지

환절기를 잘 보내고 긴 겨울을 즐겁고 건강하게 보내고 싶다면 대한의사협회가 발표한 대국민 건강선언문의 **'건강법칙 10가지'**를 숙지하고 실천해봅시다.

- 1. 금연하기:** 흡연은 생명을 단축한다.
- 2. 절주하기:** 잦은 음주는 암 발생 위험을 높인다.
- 3. 균형식이 필요하다.** 탄수화물:단백질:지방은 55:20:25로 섭취하고, 탄산음료와 당을 더한 음료는 줄인다.
- 4. 적절한 신체 운동을 하자.** 1일 1운동이 필요하다. 일상에서 가벼운 운동을 생활화하자.
- 5. 규칙적 수면이 중요하다.** 일정한 기상 시간을 지키고 낮잠은 30분 미만으로 잔다.
- 6. 긍정적 사고방식.** 작은 일에 감사하며 좋아하는 사람과 행복하게 지내도록 노력한다. 남과 비교하지 않으며 스스로 행복할 방법을 찾는다.
- 7. 정기적 건강검진과 예방 접종 :** 건강검진과 예방 접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
- 8. 스트레스 관리하기 :** 피할 수 없다면 관리 하는 법을 찾자.
- 9. 미세먼지, 신종 감염에 대한 관심 :** 미세먼지 지수를 항상 확인하고 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
- 10. 모바일 기기와 거리 두기 :** 스마트 기기는 스마트하게 사용하고 식사와 대화 시에는 스마트폰을 넣어두자.



<출처 : 대한의사협회>

## 하루를 7잔으로 건강 지키기

### 6:00 기상 직후 물 한 잔

체내 신진대사촉진 및 원활한 혈액순환을 도와 신장의 부담을 덜어 주고 배설 기능이 강화되어 변비 예방 및 치료에 도움.

### 7:00 아침 식사 전 물 한 잔

위장의 컨디션을 조절하며, 과식을 예방하는 효과

### 10:00 오전 중 물 한 잔

일을 하다 피로해질 때 찬물 한 컵을 마시면 피로도 풀리고 지루함을 덜어줌.

### 12:00 점심식사 전 물 한 잔

점심식사 직전에 물을 한 잔 마시면 과식을 막아줌.

### 15:00 공복에 물 한 잔

오후 3시경은 굳것질 욕구가 생기거나 흡연 욕구가 강해지는 시기로, 이때 물을 한 잔은 이런 욕구들을 줄이는데 도움이 됨.

### 17:30 저녁식사 30분 전 물 한 잔

과식을 하지 않도록 도와줌.

### 22:00 잠자기 전 미지근한 물 한 잔

잠자기 전 미지근한 물을 마시면 다음날 훨씬 가벼운 몸 상태를 느낄 수 있음.

## 알레르기 비염



단풍이 절정을 이루고 있는 이 계절을 마냥 즐기 못하는 사람들이 있는데 바로 알레르기 비염 환자들이다. 알레르기 비염에 걸리면 맑은 콧물이 흐르고 발작성 재채기가 나는데다 **가려움증**까지 동반하기 때문이다.

### 알레르기 비염 예방법

- 실내 온도와 습도를 적절히 유지:** 진드기번식을 억제하기에 **온도는 20도 정도, 습도는 40~60% 정도**가 적당하다.
- 실내를 깨끗하게 유지 관리하기:** 알레르기 비염을 일으키는 항원이 집먼지 진드기이므로 카펫과 담요, 커튼 등을 청소하고 세탁한다.
- 애완동물과 잦은 접촉은 피하기:** 애완동물을 곁에 두면 비염이 심해질 수 있다.
- 마스크 착용:** 건조한 날씨에 호흡기 건강을 지킬 수 있는 가장 쉬운 방법이므로 외출용 마스크를 쓴다.

<출처 : KBS 뉴스>

## 디지털 성범죄 예방

디지털 성범죄는, 작은 호기심으로 시작하여 큰 범죄로 발전됩니다. 누군가 호기심 또는 악의적으로 디지털 성범죄를 저지르려고 하는 경우, 디지털 성범죄의 심각성을 깨닫고 피해자의 입장에서 생각해 본 뒤 성범죄행동을 중단해야 합니다. 불법 디지털 자료들을 함께 공유하고 보는 것도 역시 디지털 성범죄자로서 처벌을 받게 됩니다.

※디지털 성범죄 피해자 원스톱 지원체계(여성가족부)

### 디지털 성범죄로 고통받는 피해자들을 위해 '디지털 성범죄 피해자 지원센터' 운영 (2018년 4월)



※디지털 성범죄는 가벼운 범죄가 아닙니다.

**불법촬영·유포 OUT!**

**장난 또는 호기심이 아닙니다**

**성범죄입니다**

**보는 순간 당신도 공범입니다**

알고있나요?  
2016년 디지털 성범죄 발생건수 5,185건

모르셨나요?  
불법촬영, 유포 5년 징역! 1천만원 벌금!

아직도 망설이나요?  
디지털 성범죄 피해 상담 02-735-8994

## 나는 얼마나 양성평등한가요?

나는 얼마나 양성평등한지 생각해 본 일이 있나요?  
양성평등에 대한 나의 생각을 알아보도록 합니다.  
아래 문장을 읽고 "예, 아니오"로 체크해 보세요.

- 가정일은 여자가 주로 해야 한다. (예, 아니오)
- 집안에서 모든 일에 남자가 우선이어야 한다. (예, 아니오)
- 여자는 암전해야 한다. 조심성이 있어야 한다.' 등의 말이나 '남자는 울지 않는 거다, 통이 커야 한다, 힘이 있어야 한다.' 등의 말을 자주 한다. (예, 아니오)
- 아들이 간호사가 되길 원한다면 도저히 이해할 수 없을 것이다. (예, 아니오)
- 딸은 말 잘 듣는 숙녀가 되었으면 좋겠다. (예, 아니오)
- 여자는 열심히 공부해서 시집을 잘 가는 것이 중요하다. (예, 아니오)
- 남자아이 놀이와 여자아이 놀이는 구별되어 있다. (예, 아니오)
- 우리 사회는 남성 중심이므로 여성은 남성이 중심인 사회에 적응하여야 한다. (예, 아니오)
- 남성이 여성보다 능력이 우수하다. (예, 아니오)
- 남자는 눈물을 잘 흘리지 않으며 마음이 강해야 한다. (예, 아니오)

결과?
예( )개, 아니오( )개

< 해석! 나는 얼마나 양성평등 할까요? >

☆'예'가 7-10개. 위험경보!!
성고정관념이 심하시군요. 남자와 여자에 대한 고정된 생각으로 남녀차별의 위험이 있습니다.
☆'예'가 3-6개. 노란불!!
성차이를 인정하고 남자와 여자 모두를 존중하는 마음을 조금 더 가지도록 하세요.
☆'예'가 1-2개. 훌륭하세요!!
양성평등적인 생각을 가지고 계시네요. 앞으로도 계속 양성평등에 앞장서 주세요.

## 안구건조증 예방

안구 건조증은 안구 표면이 손상돼 눈 시림과 자극, 이물감 등이 느껴지는 안구 질환으로 눈물 분비 저하, 눈물의 지나친 증발, 눈물 생성기관 염증 등의 원인으로 발생합니다.

### 예방법으로는

- 수시로 눈을 감고 휴식을 취합니다.
- 주변이 건조하지 않도록 가습기를 틀어주며
- 건조한 날씨에는 가급적 외출을 삼가는 것이 좋습니다.
- 장시간 텔레비전이나 스마트폰을 이용은 안구 건조증 유발 원인이 되므로 제한하여 사용합니다.**

<출처 : 하이닥>