



11월 보건 소식지

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 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 【블루베리(안토시아닌), 연어(오메가3), 당근, 시금치 등(베타카로틴), 굴(비타민C, 루테인) 등】을 먹어요.

▶ 이럴 때 안과 검진을 받아보도록 합니다.

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

피부 건조증 예방

❖ 피부 건조증이란?

피부 표면 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부가 하얗게 일어나고 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고 심할 경우 갈라지는 피부 질환을 말합니다.

❖ 피부 건조증 예방법

- 실내온도 쾌적한 한도 내에서 낮은 상태로 유지
- 적절한 습도 유지: 습도 40%이하 되면 주위 공기가 피부에서 수분을 빼앗아 갑니다.
- 가슴기 젖은 빨래, 야향 또는 실내 화초 등을 이용

❖ 올바른 목욕습관

- 너무 잦은 목욕과 뜨거운 목욕물 피하기
- 비누를 사용하지 않거나 약한 비누 사용하기
- 목욕 후 타올로 피부를 두드러듯 물기를 닦고, 바로 베이비 오일이나 바셀린, 기타 보습제를 바르기

<출처: 서울아산병원 건강정보>

SNS와 수면의 질

영국의 연구 결과 하루 3시간 이상 SNS를 하면 밤에 자꾸 깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 한다. "자다 깨면 수면의 질이 떨어지며 이는 학업이나 정서에 악영향을 미칠 수 있고 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면 신체 정신 건강에 좋지 않다"고 말했다.

청소년에 상대적으로 필요한 수면시간은 9시간정도 요구된다

<출처:국민건강저널>

호흡기 감염병 예방법

최근 인플루엔자(독감) 의심/환자의 발생이 증가하고 있어 각별한 주의가 필요합니다.

❖ 인플루엔자(독감)와 감기의 구분

	인플루엔자(독감)	감기
원인	인플루엔자 A, B 바이러스	리노바이러스 등 200여 가지
시작	갑자기 발병	서서히 발병
발열정도	고열(38℃ 이상)	미열(38℃ 이상 고열은 드물)
기침, 흉통	흔하며 심하다	약하다
코물/코막힘, 인후통	때때로	흔하다
두통, 전신통, 근육통	흔하며, 심한 몸살 증상	약하다
합병증	폐렴, 기저질환 악화, 치명적	드물다
치료약	항바이러스제(타미플루, 리렌자)	치료제 없음(증상에 따른 투약)
예방약	인플루엔자 백신, 항바이러스제	없다

❖ 호흡기 감염병의 감염경로와 예방법

비말 감염

감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이 마셔서

마스크 쓰기

접촉 감염

바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서

손 씻기

공기 감염

공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이 마셔서

사람 많은 곳 피하기

◀ 인플루엔자 등 호흡기감염병 예방수칙 ▶

- 인플루엔자 예방접종 받기
- 발열 및 호흡기증상이 있을 시 진료 받기
 - ※ 코로나19 또는 인플루엔자 확진시 등교중지이며 출석인정결석입니다.
- 올바른 손씻기의 생활화
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
 - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- 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

올바른 성행동 VS 잘못된 성행동

저속한 말 VS 솔직한 말

: 성을 말할 때는 명칭을 제대로 표현하고 성을 재밌거리로 생각하지 말자.

훔쳐보기 VS 마음 전하기

: 이성에 대한 호기심은 자연스러운 성적호기심이지만 행동으로 옮기는 것은 잘못된 행동입니다.

음란물 보여주기 VS 그림 감상하기

: 음란물 보여주는 성희롱에 해당합니다. 친구에게 보여줘서도 안 되는 잘못된 성행동입니다.

성적 행동 강요하기 VS 스스로 선택하기

: 상대방에게 성행동을 강요하는 것은 잘못된 성행동입니다. 자신의 책임이 따른다는 것을 잊지 않도록 합니다.



◆ 자신이 원치 않는 것은 '싫어!' '아니요'라고 분명히 말합니다.

◆ 원하지 않는 성적 행동에는 "즉시" 행동으로 싫음을 표현하도록 합니다.

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>

크리스마스 씬 판매

“크리스마스 씬은 구입하는 것이 아니라 기부입니다”

크리스마스 씬 모금을 통해 조성된 결핵퇴치기금은 국내외 결핵퇴치사업의 소중한 재원으로 사용됩니다.



주제

「앤서니 브라운의 동화속으로」

기획 배경

창립 70주년을 맞이하여 대한결핵협회는 한국인이 가장 사랑하는 그림책 작가이며, 2000년에 아동문학의 노벨상이라 불리는 한스 크리스티안 안데르센 상을 받은 '앤서니 브라운'과 크리스마스 씬 모금 캠페인을 함께합니다.

크리스마스 씬 모금 근거 및 목적

- 모금근거

결핵예방법 제 25조 및 동법 시행령 제 9조

- 모금목적

항 결핵운동을 상징하는 크리스마스 씬 모금을 통해 결핵 퇴치 사업을 위한 자원 마련과 더불어, 여전히 한해 1,800명의 목숨을 앗아가는 혈액의 위협을 상기 시키고 우리 사회 전반에 결핵 경각심을 제고 시키기 위함

구매처

1. 우체국 및 편의점 모금(개인모금)

-우체국 : 11월~12월 (2개월 간)

GS25 : 11월~24년 1월 (3개월간)

2. 온라인쇼핑몰 운영

- <https://loveseal.knta.or.kr>