



11월 보건소식

2022.11.01. 검바위초등학교

바르고 건강하게
큰 꿈을 키우는
어린이

11월 11일 '눈의 날'

가을, 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈이 건조해지므로 건강한 눈을 위한 노력이 필요합니다.

✿ 건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취하기
- 쉬는 시간에 창밖을 내다보기
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동하기
- 책을 볼 때 30cm 이상 거리 유지하기
- 30분 TV 시청 후 눈 운동하기
- 컴퓨터 사용시 모니터와 40cm 이상 거리두기
- 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 자기
- 눈에 좋은 음식 비타민A 취하기
(고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치, 토마토, 블루베리, 굴)
- 잠자리에 핸드폰 가져가지 않기

✿ 이럴 땐 안과검진을 받으세요

- 눈을 찡그린다.
- 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다고 한다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

✿ <눈체조> 같이 해봐요



"스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다."라는 조사 결과가 있습니다.

근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워서 예방이 가장 중요하며, 10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우합니다.

11월 14일 '세계 당뇨병의 날'

세계보건기구(WHO)는 1991년 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대해 경각심을 불러일으키고자 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날'로 제정했습니다.

11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벤틱 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

▣ 당뇨병이란?

인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다.

음식을 먹은 수 혈관 속에 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장, 사용하도록 하여 혈관(피)에 당을 조절하게 됩니다.

당뇨 증상 확인하고 치료해요!

당뇨의 대표적 증상



▣ 당뇨병 관리방법

	식사요법 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	혈당검사
	인슐린 주사
	운동요법 운동을 하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.

건강한 성행동은?



- 성과 관련된 용어 사전적 용어로 말하도록 합니다.
- 이성에 대한 호기심은 성장하는 과정 중 하나이지만 올바르게 표현은 잘못된 행동으로 호기심이 생기면 관련된 책을 읽거나 부모님에게 상의합니다.
- 자신과 타인의 경계를 존중합니다.
- 자신 의사를 밝히고 상대방은 이를 인정합니다.



- ◆ 자신이 원치 않는 것은 '싫어' '아니요'라고 분명히 말합니다.
- ◆ 원하지 않는 성적 행동에는 "즉시" 행동으로 싫음을 표현하도록 합니다.

아이 회복 탄력성 기르기



'회복탄력성'은 역경이나 좌절이 왔을 때 그것을 이기고 다시 일어설 수 있는 능력을 말합니다. 회복탄력성이 높은 아이들은 남보다 큰 어려움을 겪을 때 **잘 될 거라는 믿음과 용기, 유연성을 잃지 않습니다.**

1. 더불어 살아가는 세상이며 자신이 원하는 것을 다 할 수 없음을 가르친다.
양보하고 협력할 수 있도록 민주시민역량을 키운다.
2. 열린 질문과 갈등 상황에서 긍정적으로 말한다.
부모가 원하는 대답이 아니라 아이의 속상한 마음을 공감하고 이해해준다.
3. 심호흡을 통해 자신의 감정을 인식하게 한다.
화와 좌절감을 느낄 때 심신을 안정시켜준다.
4. 즐거웠던 기억을 떠올리게 한다.
5. 야외활동을 하도록 하고 충분히 잠을 재운다.
다양한 경험으로 창의력을 발휘하도록 하고 충분한 잠으로 심신을 회복할 수 있도록 한다.
6. 아이를 끝까지 할 수 있도록 격려하고 결과가 아니라 '과정'을 칭찬한다.
7. 부모는 아이의 숨은 조력자가 돼야 한다.

<출처: 아이의 회복탄력성>

그루밍 성범죄 예방법



그루밍 성범죄

그루밍 성범죄란 가해자가 피해자의 호감을 얻고 친밀한 관계를 형성한 뒤 성적인 가해행위를 행하는 성범죄를 뜻해요.

아동·청소년 대상 온라인 그루밍은 가해자가 온라인 채팅·모바일 메신저·SNS를 통해 미성년자에게 접근하면서 시작되죠.

그루밍 성범죄 피해 단계

- ① 피해자 고르기- 가출, 방임 등 피해자의 취약점 파악
- ② 신뢰 얻기- 피해 청소년의 필요를 채워주며 신뢰 얻기
- ③ 욕구 충족- 선물을 해주며 피해자의 욕구 충족
- ④ 고립시키기- 미성년자를 혼자 고립시키며 의존성 키움
- ⑤ 성적인 관계 요구- 자연스러운 신체 접촉 유도
- ⑥ 협박과 회유로 관계를 이어 나감(예시: 아무도 네 말을 믿지 않아)

사이버 성폭력 피해 예방을 위한 방법

-인터넷 채팅에서 대화를 나누지 않으며 대화 중에 개인정보(사진, 이름, 나이, 주소 등)를 알려주지 않습니다. 또한, 직접 만나는 일은 하지 않습니다.

-컴퓨터에 유해차단프로그램을 설치하고 사이버성폭력은 사이버수사대에 신고합니다.

☎ 1366 : 여성 긴급 전화 (365일, 24시간 운영)

☎ 117 : 학교폭력 신고 대표전화

올바른 이성교제



나를 소중히 하기

: 이성 친구에게 허용 가능한 신체적 경계를 생각해보고 신체적 경계가 넘어오면 단호히 말하여 나를 소중히 합니다.

부모님께 소개해요

: 이성 친구에 대해 이야기하며 다양한 문제에 대해 올바르게 대처합니다.



- 서로의 감정을 이해하고 공감합니다.

- 취미나 운동을 같이해요
: 좋은 추억을 가져요