



11월 보건소식지

발행인 교장

편집인 보건교사

발행일 2023.11.01.

아토피 피부염

Q 어떤 경우에 아토피 피부염을 의심할 수 있을까요? (하나 이상 증상이 있을 때)

- 피부가 가렵다.
- 피부염증이 반복되어 오래 지속된다.
- 나이에 따른 특징적인 부위와 발진모양
- 가족 중 알레르기 질환이 있다.
- 기타: 피부건조증, 빈번한 피부감염



Q 아토피 피부염을 일으키는 원인과 악화 요인에는 무엇이 있나요?

알레르기 원인물질(알레르겐)
아토피 피부염 악화 요인

- 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이, 애완동물, 식물, 바퀴벌레
- 급격한 온도와 습도의 변화: 너무 덥거나 춥지 않고 건조하지 않도록 온도, 습도 조절 / 실내 온도 18~21도, 습도 40~60% 유지
- 꼭 끼거나 거친 재질의 옷: 면 소재 옷이 좋음
- 스트레스 / - 땀, 먼지, 비누 등

Q 아토피 피부염의 피부관리는 어떻게 하나요?

아토피 피부염 환자의 피부건조를 줄이기 위해 적절한 목욕과 보습제 사용이 매우 중요합니다.

아토피 피부염의 목욕 방법

- 매일 1회 정도: 전신이 뜨거거나 땀이 많은 계절은 하루 2~3회
- 미지근한 물(35도 이하)로 목욕 10~20분: 장시간 목욕과 비누의 과도한 사용은 금지
- 약산성 보습제 사용
- 때를 미는 것은 금물: 과도한 피부 마찰은 금함
- 목욕 후 부드러운 수건으로 두드러듯 물기를 제거, 3분 이내 보습제 사용이 중요

보습제의 사용

- 피부건조에 의한 손상 방지
- 외부의 미생물, 오염물질과 먼지 등으로부터 피부를 보호하는 역할
- 정상적인 피부를 포함한 전신에 사용하고, 지속적인 사용이 중요
- 피부에 자극이 가지 않도록 부드럽게 바름
- 피부가 건조할수록 여러차례 사용이 가능하며, 1일 3회이상 바름

천식

Q 천식은 우리나라 학령기 연령 아동 10명중 1명 정도로 흔한 알레르기 질환입니다. 천식은 어떤 병인가요? (천식의 대표적인 증상)

- 기침
- 가슴이 답답함
- 숨쉬기 어려움(호흡곤란)
- 쌕쌕거림(천명)



천식의 3대 증상

- 가슴 답답함, 기침, 쌕쌕거림(천명)
- 호흡곤란과 가슴답답함을 호소
- 야간에 기침과 호흡곤란으로 잠을 깬
- 천식 발작의 발생과 반복
- 천식 발작은 가벼운 경우부터 사망에 이를 수 있는 심한 경우까지 다양

Q 천식 있는 학생 주의 사항

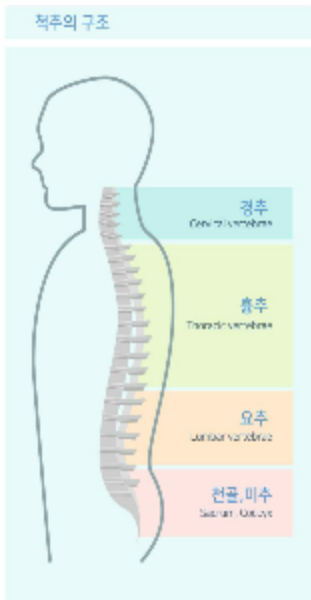
- 증상 악화요인에 해당하는 경우는 되도록 피하고, 직접 청소하는 경우 반드시 마스크 착용
- 모든 운동 시 반드시 준비운동을 하고, 종료 때는 운동을 서서히 끝내면서 마무리 운동까지 하기
- 격렬한 운동 피하고, 평소엔 무리가 가지 않는 정도에서 꾸준히 실시



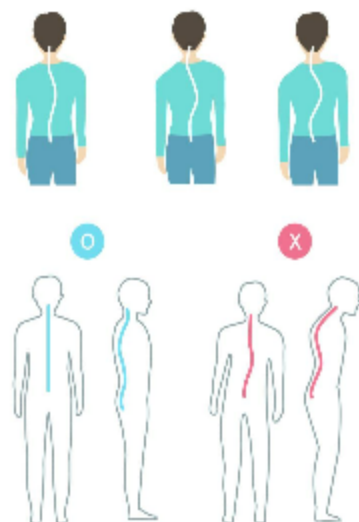
위험! 척추측만증

척추의 구조 & 척추측만

BODY POSTURE



척추측만



척추측만증은 척추가 C나 S자로 휘어진 증상입니다. 척추뼈가 기울어져 있으므로 골반이나 어깨의 높이가 서로 다르거나 몸통이 한쪽으로 치우쳐 보입니다. <네이버 지식백과>

척추측만증 예방법

심한 비대칭, 내장기관 압박 등 증상이 악화되기 전에 예방해야 합니다.

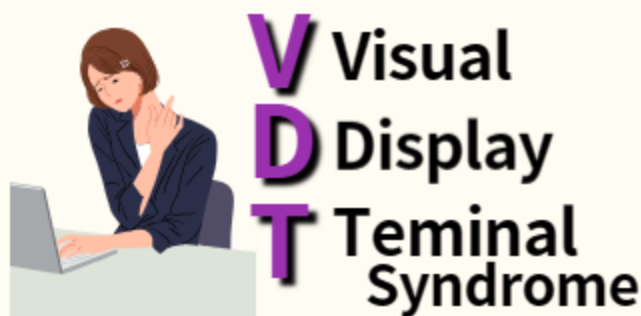
자세 교정	허리를 편 바른자세로 앉고, 서있을때 꼭다리를 하거나 앉을때 다리를 꼬지 않습니다.
생활 습관	되도록 가방은 가볍게 들고, 한쪽 어깨에 메는 가방보다는 백팩을 사용합니다.
정기적인 진료	척추측만증이 의심될 때엔 즉시 병원에 방문합니다.



VDT 증후군 예방

피부건조증 예방

* VDT 증후군이란?



VDT 증후군이란 PC, 스마트폰, 태블릿PC 등의 보급 및 사용시간의 증가로 단말기 사용에 따른 영향이 인체에 미치는 질환들을 말합니다.

* VDT 증후군 증상 (출처: 삼성서울병원 건강칼럼)

안구건조증, 충혈, 눈부심, 근시 등

목과 어깨 결림, 허리통증, 손목과 손가락 통증 등

두통, 불면증, 우울증, 인터넷/게임중독증 등

불규칙한 식사습관, 위장장애 등

* VDT 증후군 눈 질환 예방수칙

- ☒ 50분 작업하고 10분 쉬기
- ☒ 2시간 이상 VDT 사용 No!
- ☒ 너무 춥거나 건조한 환경 No!
 - ➔ 실내온도 18~24도, 습도 40~70% 유지
- ☒ VDT 화면 높이는 눈보다 낮게, 밝기는 적절히
 - ➔ 높이: 눈과 수직 / 밝기: 중간 밝기 설정
- ☒ 흔들리는 곳에선 스마트폰 장시간 사용 No!
- ☒ 눈이 피로하면 눈을 자주 깜박이고, 인공눈물 넣기
- ☒ 정기적으로 안과 가기

(출처: 대한안과학회)

* 피부건조증이란?

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

* 피부건조증 예방법

- 1 실내온도 쾌적한 한도 내에서 낮은 상태로 유지
- 2 적절한 습도 유지
 - 습도 50% 이하: 주위 공기가 피부에서 수분을 빼앗아감
 - ➔ 가습기, 빨래, 어항 또는 실내 화초 등을 이용
- 3 올바른 목욕습관
 - ☒ 너무 잦은 목욕과 뜨거운 목욕물 피하기
 - ☒ 비누를 사용하지 않거나 약한 비누 사용하기
 - ☒ 목욕 후 타올로 피부를 두드리듯 물기를 닦고, 바로 베이비오일이나 바셀린, 기타 보습제를 바르기

(출처: 서울아산병원 건강정보)

SNS와 수면의 질

하루 3시간 이상 SNS를 하는 청소년은 밤에 자주 깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 합니다.

영국의 연구 결과에 따르면, 하루에 3시간 이상 SNS를 하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다 깰 가능성이 8% 높았다.

연구진은 "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.



수족냉증의 계절

겨울이면 더 심하게 추워지는 손과 발 때문에
겨울이 무서운 분들.. 있으시지 않나요?
차가워지는 손과 발, 수족냉증에 대해 알아보아요!

* 수족냉증이란?

추위를 느끼지 않을 온도에서
손이나 발이 차갑고 시려지는 상태



* 수족냉증의 원인

위장장애에 의한 체력 저하, 빈혈, 저기압, 수분부족
생리, 출산, 폐경 등

➔ 수족냉증의 원인은 정확하게 밝혀지진 않았지만
대체로 낮은 체온이 혈관을 수축하게 만들어
말초혈관까지 혈액이 도달하지 못하기 때문

* 수족냉증의 증상

안면홍조, 무감각증, 소화장애, 월경불순,
추위에 노출 시 말단(손, 발 끝)이 창백해지며 파랗게 변함

* 수족냉증 예방법

1 건강한 생활습관

조깅, 등산과 같은 걷기 운동을 꾸준히 하고
흡연을 피하며, 충분한 수면을 취하는 것이 좋아요



2 혈관 수축하는 약 피하기

심장약, 혈관약, 피임약의 경우
혈관을 수축시키는 성분이 들어있어
가능한 피하는 것이 좋아요



3 체온을 올리는 음식 먹기

대추, 유자, 생강과 같은 따뜻한 성질을
가지고 있는 식품을 따뜻한 차로 먹어주면
몸도 따뜻하게 만들어주며
수족냉증도 완화할 수 있어요



(출처: 서울교육나침반)

11월 11일은 눈의 날

'몸이 천 냥이면 눈이 구백 냥'이라는 속담이 있습니다.
눈이 신체 기관 중 가장 중요한 기관이라는 점을 강조
하는 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, 상추,
시금치, 복숭아, 토마토 등



가정폭력 예방



* 가정폭력 예방지침

- ☐ 어떠한 상황에서도 폭력은 사용하지 맙시다.
- ☐ 자녀에게 매를 들기 전에 다시 한번 생각 합시다.
- ☐ 평소 폭력적인 말과 행동을 삼갑시다.
- ☐ 심각한 폭력이 일어나는 위기상황인 경우 바로신고합니다.
- ☐ 가족간의 대화를 통해 서로를 존중하고 이해하도록 노력합니다.