



9월 보건소식지

2024-089호(9월 2일)
안성고등학교
<http://www.ansung.hs.kr>

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 147 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 행정실 323-0279



코로나 19 예방 !

코로나 확산방지를 위한 방역 수칙 안내

- ▣ 발열 및 호흡기 증상이 심한 경우 병원에서 진료를 받고 집에 머물며 다른 사람과의 접촉을 최소화 해주세요
- ▣ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻어주세요
- ▣ 기침할 때에는 옷소매나 휴지를 사용하여 입과 코를 가려주세요
- ▣ 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 마스크 착용이 감염 예방에 도움이 됩니다
- ▣ 코로나19에 감염되었다면 마스크를 착용하고, 불필요한 만남이나 외출은 자제해주세요

건강한 수면습관

나이에 맞는 적당한 수면은 우리의 신체성장을 돕고 집중력, 기억력, 감정조절을 도와 학업능력과 정신건강을 향상시킵니다. 건강한 생활에 도움이 되는 수면습관을 알아보고 실천합시다.

잠을 자는 동안 우리의 뇌 속에서는 많은 일이 일어납니다.



자정 무렵에 뇌에서 분비되는 **성장호르몬**은
키 성장과 신체 발달을 돕습니다. 특히 **깊은 잠**을 자는 동안
낮에 학습한 정보들은 **장기 기억**으로 저장됩니다.
즉, 낮에 열심히 공부한 내용들이 잘 기억되어 학습 효과가 높아지려면
충분한 잠을 자는 것이 매우 중요합니다.
밤에 충분히 자고, 깨어 있는 시간에 집중하면서
시간을 효율적으로 사용하는 습관은 학업에 도움이 됩니다.

충분히 자는 것만큼 중요한 것은 규칙적인 수면 습관입니다.

우리나라 청소년들은 주중의 부족한 수면시간을 보충하기 위해 주말에 몰아서 많은 시간을 자기도 합니다. 시험 기간이 되면 벼락치기로 밤을 새워 공부할 때도 있습니다.

수면과학자들은 불규칙한 취침 시간이 생체 리듬을 불안정하게 하여
인지 발달이 느려질 수 있다고 말합니다. 최상의 컨디션을 유지할 수 있는 수면 시간대를
파악하여 주말과 방학에도 규칙적으로 자고 일어나는 습관을 유지해 봅시다.

수면 건강을 해치는 미디어 사용!

잠들기 전 컴퓨터와 스마트폰과 같은 디지털 기기의 사용은 빛과 소음으로 뇌를 각성시켜
수면을 방해합니다. 특히 컴퓨터 모니터나 스마트폰에서 나오는 **청색광(블루라이트)**은
수면을 유도하는 **멜라토닌 분비를 억제**하고 뇌를 **각성 상태**로 만들어 수면을 방해합니다.

잠들기 전 **최소 1시간 전**에는 스마트폰과 같은 **디지털 기기**를 멀리하도록 하십시오.
특히 스마트폰을 옆에 두고 자면 언제 울지 모르는 문자 메시지,
끌레지 못한 게임을 생각하느라 **쉽게 잠들기 힘들다**.

잠들기 전에는 **스마트폰 전원을 꺼두거나** 정해진 시간 이후에는
손이 닿지 않는 별도의 장소에 놓아두는 것도 좋습니다.

건강한 추석 연휴

벌집 조심

여름철부터 가을까지 기온상승과 폭염으로 인해 벌 쏘임 피해가 급증하는 시기입니다.



벌 쏘임 응급처치 방법

신용카드 등으로
환부의 벌침 제거



얼음주머니 등 차가운 것으로
붓지 않게 하고 증상이
악화되는 지 경과 관찰



손 또는 핀셋을 이용하여 벌침을 제거하는 것은 벌침을 찢어 벌 독이 더욱 체내로 흡수될 수 있는 위험이 있으므로, 이용하지 않도록 해야 함



호흡곤란, 발열 등의 증상이 나타날 때는
119에 신고하거나 신속히 병원으로 이동하기

식중독 예방

- 추석 연휴 차량으로 이동 중 변질된 음식을 섭취하거나, 조리된 음식을 실온에서 2시간 이상 방치하면 식중독 위험이 높습니다.
- 식중독 예방 수칙을 잘 지켜 건강한 추석 연휴를 보냅니다.

식중독 예방 6대 수칙

손씻기



익혀먹기



끓여 먹기



구분 사용하기



세척, 소독하기



보관온도 지키기



2024. 9. 2.

안 성 고 등 학 교 장(관인생략)