



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

2023-98호(11월1일)

가정통신문

안 성 고 등 학 교

http://www.ansung.hs.kr

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

11월 보건소식지

독감은 물러가라~~

일교차가 커서 감기로 인해 보건실을 방문하는 학생이 늘어나고 있는 계절입니다. 감기나 독감 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요? 그 이유를 알게 되면 예방도 쉬워집니다.

예방법

비말감염 	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 만지지	마스크 쓰기
접촉감염 	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서	손 씻기
공기감염 	공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서	사람 많은 곳 피하기

❀ 열이 나거나 감기증상 심한 학생은 병원에서 진료 받고 코로나, 혹은 독감 검사를 합니다.

(코로나19 및 독감 확진시 등교중지이며 출석인정)

- 코로나19, 독감 예방 위해 마스크를 잘 착용
- 열과 호흡기감염 증상이 있으면 집에서 쉬기
- 독감예방접종하기: 지정의료기관 및 보건(지)소

* 아직 독감예방 미접종 학생은 서둘러 접종하세요.

스마트 시대, 눈도 스마트하게 관리하자

❀ “11월 11일은 목(目)자를 옆으로 뉘어보면 1자가 네 개가 되는데서 착안하여 만든 눈의 날”입니다 그만큼 눈의 소중함을 강조한 말입니다. 시력은 한번 나빠지면 다시 회복하기가 어려우니 좋은 습관으로 눈의 건강을 지키고 나빠지지 않도록 예방하도록 합니다.

■ 이럴 땐 안과 검진을 받으세요!

1. 눈을 찡그린다.
2. 눈을 자주 비비거나 깜빡거린다.
3. TV를 가까이서 본다.
4. 머리가 자주 아프다고 한다.
5. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

■ 눈 건강에 좋은 음식

1. 블루베리 : 안토시아닌
2. 연어 : 오메가3
3. 당근, 시금치, 피망, 케일 : 베타카로틴
4. 굴 : 비타민C, 루테인

■ <눈 제조> 같이 해 봐요



현명한 체중관리

요즘 마스크에서 S라인이다, V라인이다, 비만 탈출이다, 살 빼는 얘기가 자주 나옵니다. 그러다보니 너무 마른 모습이 정상인 것처럼 착각하게 됩니다. 그러나 비만도 문제지만 **너무 마른 저체중도 문제**입니다.

❀ 저체중의 문제점

에너지의 섭취부족으로 체중의 감소가 지속되면 체지방 뿐만 아니라 근육 단백질이 손실되어 특히 성장 초기에는 신체적, 지적 성장이 느려지고 그 영향은 영구적일 수 있습니다. 영양소 부족으로 철 결핍성 빈혈, 골다공증이 생기고 백혈구가 감소되고 질병에 대한 저항력이 떨어져 질병에 쉽게 감염됩니다.

❀ 비만예방을 위한 올바른 습관

1. 식사 거르지 않기. (아침은 꼭 먹습니다)
2. 식사는 천천히, 적어도 20번 씹어 먹기.
3. 정해진 자리에서 먹을 만큼만 덜어먹기.
4. 식사 한 후 곧바로 이 닦기.
5. TV, 컴퓨터 할 때 군것질 하지 않기.
6. 음식은 눈에 띄지 않는 곳에 놓아두기



허리를 곧게

허리가 S자형으로 조금씩 휘어지는 것을 척추측만증이라 합니다. 어깨나 골반 높이가 다르거나 골반이 치우쳐 보이면 척추측만증을 의심해 볼 수 있어요.

□ 원인: 키가 자라는 시기에 앉은 자세와 선 자세가 나빠지거나 운동부족으로 등뼈 주변에 있는 근육의 힘이 없어져서 등뼈가 휘다.

□ 증상 : 어깨, 등, 허리가 불편하고 아프다. 등, 가슴 양쪽의 균형이 안 맞아 보기 흉하고 움직임이 둔해진다. 휘어진 등으로 살아야 하므로 피로가 빨리 오고, 디스크와 같은 병에 시달린다.

□ 예방 : ① 초등 5,6학년은 급성장기이므로 바른 자세로 앉고 서는 것이 중요하다.

② 컴퓨터 게임은 한 시간 이상 하지 않는다

③ 힘을 키우는 운동을 한다. (줄넘기, 턱걸이, 달리기, 수영, 홀라후프 등)

④ 자세가 나빠지거나 어깨, 등허리가 많이 아프면

병원검진과 치료를 하는 것이 좋다. <출처: 서울특별시교육청>



11월 14일은 세계 당뇨병의 날

세계보건기구(WHO)는 1991년 전세계적으로 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 혈관속에 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장, 사용하도록 하여 혈관(피)에 당을 조절하게 됩니다.

당뇨의 대표적 증상



❖ 당뇨병 관리방법

	식사요법 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	혈당검사 정기적인 검사를 받습니다.
	인슐린 주사 의사의 처방에 따라 주사를 맞습니다.
	운동요법 운동을 하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.

감기에 걸렸다면

갑자기 추워진 요즘 감기 증상을 보이는 친구들이 많습니다. 평소에 건강한 체력을 기르고 개인 위생(양치질, 손 씻기 등)을 잘하는 건강한 생활로 감기를 예방할 수 있습니다. 또한, 증상에 따라 적절한 조치를 해주면 감기에서 빨리 벗어날 수 있습니다.

❖ 예방법

- 외출하고 돌아오면 손, 발을 깨끗이 씻고 반드시 양치질을 합니다.
- 충분한 영양섭취와 과로를 피하고 휴식을 취합니다.
- 사람이 많이 모이는 장소에 가는 것을 피합니다.
- 실내의 온도와 습도를 적정수준으로 맞춥니다.
- 예방접종을 희망할 경우, 의료기관에서 인플루엔자 예방접종을 합니다.

❖ 감기로 목이 아플 때는?

- 가능한 말을 적게 하고 큰 소리는 내지 않아 목을 보호
- 물을 자주, 충분히 마십니다.
- 입안을 자주 헹궈줍니다.
- 마스크를 쓰고 목을 따뜻하게 해줍니다.



감기 증상 완화법