

11월은 가을에서 겨울로 넘어가는 한절기로 일교차가 심하여 우리 몸의 신체대사와 면역기능을 저하시켜 질병을 일으키는 바이러스에 쉽게 감염될 수 있습니다. **고른 영양섭취, 충분한 휴식과 수면, 꾸준한 운동 실천, 개인위생을 철저히 지켜 건강하게 겨울을 준비합니다.**

11월 11일은 '눈의 날'

11월 11일은 눈의 날입니다.
(1956년 대한안과학회가 지정 후 61번째)
나빠진 시력은 되돌릴 수 없으니 근시 예방을 위해 틈틈이 눈 운동을 하고 눈이 휴식할 시간을 줍시다.

눈 건강 관리법

- * 하루 1시간 이상 야외활동하기
- * 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용.
- * 취침 시 반드시 소등하기 (불을 끄기)
- * 컴퓨터, 스마트폰 사용시 20분마다 20초씩 휴식.
- * 잠을 충분히 자기.
- = 밤 12시 이전에 자고 6시간 이상 숙면.
- * 가능한 손으로 눈을 만지지 않기.
- * 1년에 한번씩 안과검진을 받기.

스마트폰 사용으로 청소년 근시 증가

스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다"는 조사결과가 나왔습니다.
"근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워 예방이 가장 중요하다"며 **10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우한다.**고 조언합니다.

3분 눈체조



척추 건강을 지킵시다!

* 척추측만증의 정의 및 원인

척추가 정면에서 보았을 때 옆으로 휜 것을 지칭하며, 이는 단순한 2차원적 기형이 아니라 3차원적인 기형상태를 의미한다. 10대 청소년의 경우에는, 생활습관에서 비롯되는 경우가 많다. 하루의 대부분을 책상에 앉아 보내다 보니 척추관절에 쉽게 무리가 가기 때문이다. 또한 운동 부족인 경우에도 척추를 둘러싸고 있는 근육이 약해져 측만증을 유발하기도 한다.



* 척추측만증 예방 및 조기치료

1. 평소 올바른 자세와 생활습관을 들이도록 노력. 독서대를 놓고, 구부리기보다는 똑바른 자세로 앉는 것이 좋고, 중간 중간 스트레칭을 하는 것도 좋다.
2. 척추 건강에 도움을 주는 운동을 하면 예방 등과 허리 쪽 척추기립근의 강화 운동이나 복근과 고관절 주변 근력 운동 등을 평소 꾸준히 하면 좋다.
3. 초기에는 척추와 허리에 좋은 체조 등 운동을 꾸준히 하는 것만으로도 많은 만족스러운 효과를 볼 수 있다.
4. 증상이 심한 경우에는 병원 진료를 받고 적절한 치료를 받는다. [출처: 네이버뉴스 발췌]



<척추측만증 예방운동>

알레르기 비염

단풍이 절정을 이루고 있는 이 계절을 마냥 즐기지 못하는 사람들이 있는데 바로 알레르기 비염 환자들이다. 알레르기 비염에 걸리면 맑은 콧물이 흐르고 발작성 재채기가 나는데, 거기에 가려움증까지 동반하기 때문이다.

* 알레르기 비염 예방법

- ① 실내 온도와 습도를 적절히 유지
➔ 진드기의 번식을 억제할 수 있는 온도는 20도 정도, 습도는 40~60% 정도가 적당하다.
- ② 실내를 깨끗하게 유지 관리하기
➔ 알레르기 비염을 일으키는 항원이 집 먼지 진드기이므로 카펫과 담요, 커튼 등을 청소하고 세탁한다.
- ③ 애완동물과 잤은 접촉은 피하기
➔ 애완동물을 곁에 두면 비염이 심해질 수 있다.
- ④ 마스크 착용



* 감기, 알레르기 비염, 축농증의 비교

	코감기	비염	축농증
증상	콧물, 코막힘, 기침	콧물, 코막힘, 기침, 눈의 가려움	누런코, 코막힘, 기침, 가래 심할 경우 악성두통
전신증상	○	×	심할 경우 동반
원인	바이러스	체질 + 기후환경	세균감염 및 비염소인
경과	저절로 좋아짐	한방 치료에 잘 반응	치료 않으면 악화되고 두통까지 동반
치료법	균형잡힌 영양섭취 운동 체력 및 면역 강화	체질개선 면역력강화	배농요법 비염치료

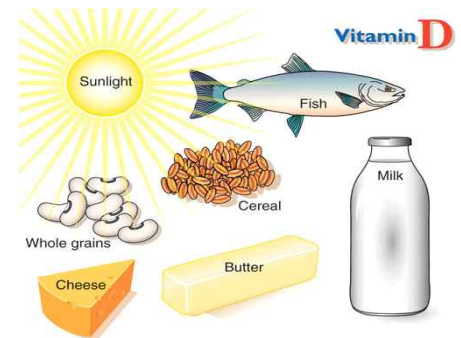
입술이 틀 때는 어떻게?

겨울철엔 춥고 건조해서 입술이 트기 쉬어요. 입술이 트면 축축하게 하려고 입술에 침을 바르는 아이들이 있는데, 침을 바르면 입술은 더 트게 되고 증상이 심해집니다.
◎ 입술에 침을 바르면 침이 마르면서 더 건조해집니다.
◎ 입술이 틀 때는 물을 자주 마시고, 입술 보호제 등을 발라주는 것이 좋습니다.

겨울철 비타민D 결핍

비타민D는 우리 몸이 칼슘을 흡수하도록 돕고, 비만, 심장병, 골다공증, 암 등 만성질환의 위험을 줄일 뿐 아니라 우울증 등 정신 질환의 발생 위험을 감소시킵니다.

여느 비타민과는 달리 비타민D는 햇빛을 쬔면 얻을 수 있습니다. 비타민D 필요량의 약 10%는 햇빛 쬔기를 통해 충족되지 않기 때문에, 음식을 통해 보충해야 합니다. 특히 햇빛 쬔기가 힘든 겨울엔 더 많이 섭취해야 합니다. 햇살이 강한 오전 10시~오후3시에 20~30분, 팔다리를 노출 한 채 일주일에 2회 햇빛을 쬔면 필요한 양의 비타민D를 합성할 수 있습니다.



간식 칼로리와 운동 칼로리

