



가만히 있어도 땀이 비실비실 쏟아지는 여름입니다. 흘린 땀보다 더 많이 영양보충하여 건강 유지 잘 하시기 바랍니다. 충분한 수분 섭취와 충분한 수면이 건강에 도움이 된다고 합니다. 또한 맛있는 걸 먹으면 스트레스 해소에 좋다고 하네요. 맛있는 것도 드시면서 무더위 건강히 이겨내시길 바랍니다.

여름철 건강한 운동법

무더위로 건강을 잃기 쉬울 때 건강 유지를 위해 가장 좋은 방법이 바로 운동이다. 운동은 외부환경에 대한 적응력을 키워 주고 활력을 회복시켜준다. 그러나 더운 여름 무작정 운동을 하는 것은 오히려 건강을 해치기 쉬우므로 여름철 운동 시 주의사항을 숙지할 필요가 있다.

여름철 추천운동 BEST 3

<p>열발산에 좋은 수영 및 수상스포츠</p> <p>TIP 수영은 관절이 약한 50~60대에 추천 수상스포츠 근경련 및 골절 주의</p>	<p>순발력UP-민첩성UP 테니스</p> <p>TIP 한 낮은 피하고, 늦은 오후나 저녁시간 이용</p>	<p>실내운동의 대표 탁구</p> <p>TIP 밀폐된 공간에서 오래 지속하면 호흡장애가 일어날 수 있으므로 환기 필요</p>
--	--	---

여름철 운동시 꼭 알아야 할 5가지

<p>1</p> <p>운동강도를 평소보다 낮추어 1시간 이내로 하고, 자주 휴식하세요</p>	<p>2</p> <p>아침 또는 해가 진 오후나 저녁시간에 운동하세요</p>	<p>3</p> <p>운동시 갈증이 없더라도 충분한 수분섭취를 하세요</p>
<p>4</p> <p>낮 운동시 모자를 꼭 쓰고, 노출된 피부는 자외선차단제를 바르세요</p>	<p>5</p> <p>열발산이 잘되는 헐렁한 옷이나 운동복을 착용하세요</p>	

<출처: 서울삼성병원 건강상식>

냉방병, 열사병 차이점

열사병이란?

더운 날, 야외 활동으로 신체의 열이 발산되지 않아 체온이 과도하게 올라 생기는 질환

냉방병이란?

밀폐된 공간에서 지속적으로 찬 공기를 맞아 감기, 몸살, 관절염을 느끼는 질환

냉방병과 열사병에서 나타나는 증상은?

열사병	냉방병
<ul style="list-style-type: none"> 두통 콧물, 재채기 소화기관 이상 생리불순 전체적으로 피로감이 상승 오한과 근육통 동반 	<ul style="list-style-type: none"> 고열, 의식장애 중추신경계 이상 뜨겁고 건조한 피부 메스꺼움 및 구토 간세포 손실 발생 균형감각의 상실

냉방병과 열사병에 따른 대처법

<p>열사병</p> <p>바치기때문? 저혈압, 부정맥, 신부전, 간부전 발생!</p> <p>TIP) 체온을 빨리 낮춰라! 의복 제거 후 젖은 수건이나 시원한 물로 체온 내리기</p>	<p>냉방병</p> <p>바치기때문? 저체온증 발생!</p> <p>TIP) 에어컨 적정 온도 설정! 실내외의 온도 차이는 5~6℃로 맞추고, 22~26도로 실내온도 설정하기 -습도는 50~60% 유지</p>
--	--

청소년 화장 부작용

- ▶ 청소년기 피부의 특징
- ▶ 2차성징과 함께 호르몬 분비의 증가로 피지선이 발달 되고 모공이 넓어진다.
- ▶ 피지 분비량이 많은 피부에 화장을 하면 피지 배출에 방해가 되어 여드름이 악화된다.
- ▶ 청소년기 피부관리
- ▶ 잠깐 예뻐 보이는 화장이 아닌 올바른 세안과 자외선 차단이 중요하다.
- ▶ 유수분의 균형을 맞추는 것이 중요하다.
- ▶ 꼼꼼한 클렌징과 충분한 비타민 섭취, 숙면 등 생활습관을 개선한다.
- ▶ 화장품 부작용



<사진 출처 : 참보건의연구회>

해외여행 시 감염병 주의

- ▶ 여행 전 준비사항
 - ▶ 여행지역의 감염병 유행정보 확인 : 해외여행질병정보센터 홈페이지 (<http://travelinfo.cdc.go.kr>)
 - ▶ 해열제, 설사약 등 구급약과 모기 기피제 준비
 - ▶ 필요시 예방접종을 하고, 예방약 복용하기
- ▶ 여행 중 주의사항
 - ▶ 손 씻기 등 개인위생 수칙 준수
 - ▶ 끓인 물 등 안전한 음용수 마시기
 - ▶ 음식은 꼭 익혀먹기
 - ▶ 모기장, 곤충 기피제 사용, 긴소매, 긴 바지 착용
- ▶ 여행 후
 - ▶ 설사 및 발열 증상 시 입국 즉시 검역소에 신고
 - ▶ 건강상태를 수시로 확인하고 감염병이 의심되면 가까운 보건소나 의료기관을 방문하여 진료받기

여름휴가철 해외여행 시 꼭 지켜주세요

- | | |
|----|---|
| 01 | 여행 전, 여행지의 감염병 정보 확인하기
질병관리본부 홈페이지(cdc.go.kr), ☎1339콜센터 |
| 02 | 입국 시 발열, 설사 등 감염병 증상이 있다면 검역관에게 알리기 |
| 03 | 귀가 후 감염병 증상이 있다면 ☎1339콜센터 전화하여 상담받기 |

정신건강에 좋은 식품

지난 수십 년간 수업이 행해진 의학적 실험 연구들은 음식이 신체에 미치는 영향만큼이나 정신건강에도 긴밀한 연관성이 있다는 것을 밝히고 있다. 조사에 따르면 **인공 향료와 조미료, 방부제, 설탕, 흰 밀가루는 기본을 우울하게 만드는 식품**이고 **과일과 야채, 필수지방산이 많은 정어리, 참치, 연어, 호박, 호두** 등이 정신 건강에 좋은 식품이라 한다.

▶ 초콜릿 - 단맛 기본 up



초콜릿이나 케이크, 사탕 등 단맛이 강한 음식을 먹으면 신경을 안정시키는 화학물질인 세로토닌분비가 원활해지면서 기분이 좋아진다.

▶ 차(茶) - 마음에 안정을 준다.

불안한 마음을 차분하게 진정시키는 차(茶) 녹차는 기를 다스리고, 혈액순환을 원활하게 해서 긴장된 마음을 풀어주며, 편안한 상태를 유지시켜준다.



▶ 호두와 아몬드 - 지친 마음을 편안하게!!



오독오독 씹어 먹는 호두와 아몬드. 견과류의 진하고 고소한 맛이 지치고 의기소침해진 마음을 다독여준다. 호두와 아몬드엔 오메가-3계 지방산이 듬뿍 함유돼 있는데 마음을 안정시키는데 탁월한 효능을 지니고 있는 영양소임

▶ 상큼한 샐러드 - 불쾌지수가 확 낮아진다!

스트레스가 쌓일 때 비타민(B, C)과 무기질을 충분히 먹으면 고단했던 몸과 마음에서 깨어날 수 있다.

무기질과 비타민이 가장 많이 함유된 식품이 바로 채소와 해조이며, 과일에도 풍부함



▶ 바나나 - 긴장된 몸과 마음을 달래준다.



바나나는 탄수화물, 트립토판, 비타민 B6, 무기질 등 신경안정에 도움을 주는 영양소를 두루 두루 함유하고 있는 천연 신경안정제. 우유와 마찬가지로 불면증 해소에 도 효과가 있다.