



# 11월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자  
지도인 : 교 감 강준균  
편 집 : 보건교사 최윤희  
발행일 : 2023. 11. 7

## 거북목 증후군 예방

### ◆ 거북목 증후군 이란?

C자형 커브 형태의 목뼈가 잘못된 자세로 점차 일자목으로 변형되며 통증을 동반하는 질환입니다. 이는 외관에 영향을 끼치는 것으로 그치지 않고 목과 어깨에 상당한 피로감을 주게 됩니다.

### ◆ 대표적인 증상

가장 흔하게 나타나는 목과 어깨통증입니다. 목이 뻣뻣해지며 점차 통증이 발생하게 되고 일상생활에도 악영향을 끼칩니다. 또한 상체를 시작으로 몸 전체에 여러 증상이 동반되기도 합니다. 어깨 주변에도 통증이 번지며 팔저림, 두통, 어지럼증이 발생할 수 있습니다.

### ◆ 예방법

#### 1. 평소 올바른 자세와 생활습관을 들이도록 노력

어깨와 가슴을 펴고 앉아야 하며 컴퓨터와 스마트폰은 눈높이에 맞춰 사용해야 합니다.

#### 2. 스트레칭

평소 꾸준한 어깨의 스트레칭이 좋습니다. 하지만 증상이 이미 시작되었다면 치료를 시작하여야 합니다.

## 적절한 체온 유지의 중요성

인간의 적정 체온은 36.5℃~37.0℃ 사이로 이 온도를 잘 유지 했을 때 인체는 최고의 효율을 발휘하며 면역기능도 정상적으로 작동하게 됩니다.

또한 뇌내 혈액순환에도 도움이 되어 뇌건강에도 매우 중요한 영향을 미칩니다.

체온이 내려가면 스트레스 호르몬이 분비되고 모세혈관이 수축되기 때문입니다. 만약 체온이 낮아 신체 기능이 하된 사람이라면 체온을 1도만 올려도 면역력이 다섯 배나 좋아진다고 합니다.

따라서 일교차가 클 때는 입고 벗을 수 있는 점퍼를 준비 하는 등 평소 체온 유지를 위한 노력이 필요합니다.

## 환절기 피부건조증 관리

찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부 질환 중 하나인 피부건조증은 피부 표면의 지질 감소와 천연 보습성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환입니다.

### 증상

피부가 울긋불긋해지고 가려움과 인설, 습진이 발생하며 심하면 균열이나 감염이 나타납니다. 피부 노화 진행이 빨라져서 잔주름이 늘어나기 쉽고, 각질 정체로 인해 피부가 전반적으로 푸석거리고 탄력성이 떨어지며, 피지 분비가 비교적 적은 팔과 다리의 바깥층에 흔히 발생합니다.

### 치료

가벼운 건조증에는 수분크림, 로션, 오일을 발라 보습합니다. 증상이 심할 때는 피부과 진료를 통해 치료합니다.

### 예방



1. 잦은 샤워나 목욕을 피합니다.
2. 자극성이 강한 비누나 때수건의 사용, 뜨거운 물에서의 목욕은 증상을 악화 시키므로 피합니다.
3. 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일 등의 보습제를 사용하고 충분한 물을 섭취하여 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요합니다.

## 감기와 인플루엔자 예방법

건조한 날씨에 활동이 더 강해지는 감기·인플루엔자 바이러스는 떴게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요? 그 이유를 알게 되면 예방도 가능합니다.

### 예방법

#### 비말 감염



감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔



마스크 쓰기

#### 접촉 감염



바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서



손씻기

#### 공기 감염



공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서



사람 많은 곳 피하기

## 알레르기성 비염

### 알레르기 비염이란?

- 코 점막이 **특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 비듬 등)**에 대해 **과민반응(약한 자극에 예민하게 반응)**을 나타내는 것으로 다음 증상이 특징적입니다.



### 알레르기 비염을 관리하지 않으면?

- 코로 숨쉬기가 어려워 입으로 숨을 쉬니, 얼굴이 위아래로 길쭉하게 자라기 쉽고 치아 부정교합이 생기기도 해요.
- 비점막의 부종으로 냄새가 후각 수용체에 도달할 수 없기 때문에 입맛 또는 냄새 맡는 능력이 감소될 수 있어요.
- 성장기 집중력 장애와 학습장애의 원인이 될 수도 있어요.

### 예방은 어떻게?

- 차단하자.**
  - 외출 시 마스크를 착용한다.
- 청소하자, 청결하자.**
  - 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소하고 세탁한다.
  - 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)
  - 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.
- 코 세척도 도움이 됩니다.**

<출처: 질병관리본부, 다음 통합검색>

## 근시 예방 수칙

- ▲ 하루 1시간 이상 야외활동을 할 것
- ▲ 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용할 것
- ▲ 취침 시 반드시 소등 할 것 (불을 끄기)
- ▲ 밤 12시 이전에 자고 6시간 이상 숙면할 것
- ▲ 1년에 한번 씩 안과 검진을 받을 것

### < 눈 건강 체조 따라 해볼까요 >



## 척추측만증

