



11월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자
 지도인 : 교 감 강준균
 편 집 : 보건교사 최윤희
 발행일 : 2022. 11. 4

척추 건강을 지킵시다

◆ 척추측만증이란?

척추가 정면에서 보았을 때 옆으로 휜 것을 지칭하며, 이는 단순한 2차원적 기형이 아니라 3차원 적인 기형상태를 의미합니다.



◆ 척추측만증의 원인

10대 청소년의 경우에는, 생활습관에서 비롯되는 경우가 많습니다. 하루의 대부분을 책상에 앉아 보내다 보니 척추관절에 쉽게 무리가 가기 때문입니다. 또한 운동 부족인 경우에도 척추를 둘러싸고 있는 근육이 약해져 측만증을 유발하기도 합니다.

◆ 척추측만증 예방 및 조기치료

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

3분 눈체조

일하다가 공부하다가 언제 어디서나 간단하게 할 있는 눈 체조. 지금 바로 해볼까요?



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 몇몇 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요? 그 이유를 알게 되면 예방도 가능합니다.

예방법

비말 감염 	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서		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

학부모와 함께하는 성교육 - 이성친구와 지켜야 할 성 예절 -

대화가 잘 통하는 친구가 있다는 것은 행복한 일입니다. 그러나 아무리 친한 친구일지라도 가끔 의견이 맞지 않으면 다툴 수 있습니다. 그렇기 때문에 친한 친구일수록 예절을 지키는 일이 중요합니다. 이성친구도 마찬가지입니다. 서로 좋아하는 사이이기 때문에 지켜야 할 예절이 더 많습니다.



- 공개된 장소에서 만납니다.



- 부모님께 소개합니다.



- 서로 당황스럽게 하는 말이나 행동은 하지 않습니다.



- 취미나 운동을 같이합니다.



- 서로 서로 옷차림을 단정히 합니다.



- 일찍 집에 들어갑니다.

<출처: 교학사 보건>

건강한 입술 만들기

1. 환절기에는 입술이 건조해지기 쉬우므로 립밤, 입술 보호제 같은 제품을 바르는 것이 좋습니다.
2. 입술에 침을 묻히는 습관은 사절: 침이 마르면서 입술 표면의 수분을 빼앗아 입술을 더욱 건조하게 만듭니다.
3. 입술의 각질이 일어났을 때 자꾸 벗기면 주위의 건강한 피부까지 손상되므로 만지지 않습니다.
4. 맵거나 자극성 있는 음식을 피합니다.

사이버 성폭력 예방 -가해자가 안되는 방법-

불법촬영.유포.확산
OUT
보는 순간 당신도 공범입니다.

1. 내가 진정 원하는 모습인가?

누군가를 괴롭히고, 누군가를 창피하게 만드는 것이 내가 진정 원하는 모습인가... 나를 바라봅니다.

2. 친구의 마음은 어떨까?

내가 당하는 친구라면 어떤 마음이 들지, 친구의 입장에서 생각해 봅니다.

3. 방어자가 되자!

(옆에서 지켜만 보는 방관하는 사람이 아니라 막아주는 방어하는 사람)

① 확인한다

-믿을 만한 사실인가?

-누군가에게 피해(괴롭힘)가 되는 것은 아닌가?

② 책임진다

-내 행동에 책임집니다.

환절기 건강 10계명

1. **금연하기** : 흡연은 생명을 단축한다.
2. **절주하기** : 잦은 음주는 암 발생 위험을 높인다.
3. **균형식이 필요하다** : 탄수화물(50), 단백질(20), 지방(25)로 섭취하고, 탄산음료와 당을 더한 음료는 줄인다.
4. **적절한 신체 운동을 하자** : 1일 1운동이 필요하다. 일상에서 가벼운 운동을 생활화하자
5. **규칙적 수면이 중요하다** : 일정한 기상 시간을 지키고 낮잠은 30분미만으로 잔다.
6. **긍정적 사고방식** : 작은 일에 감사하며 좋아하는 사람과 행복하게 지내도록 노력한다. 남과 비교하지 않으며 스스로 행복할 방법을 찾는다.
7. **정기적 건강검진과 예방 접종** : 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
8. **스트레스 관리하기** : 피할 수 없다면 관리하는 법을 찾자
9. **미세먼지, 신종 감염에 대한 관심** : 미세먼지 지수를 항상 확인하고 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
10. **모바일 기기와 거리 두기** : 스마트 기기는 스마트하게 사용하고 식사와 대화 시에는 스마트폰을 넣어두자