



11월 보건소식

발행인 : 교 장 이강애
지도인 : 교 감 강준균
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2024. 11. 5

눈의 날 (11월 11일)

“몸이 천 냥이면 눈이 900냥이라는 속담이 있습니다. 눈이 신체 기관 중 가장 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다. 매년 11월 11일은 안과학회가 국민의 눈 건강을 위해 1956년에 지정한 눈의 날입니다.

건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다. (1시간마다 10분)
- 쉬는 시간에 창밖을 바라봅니다.
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
- 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
- 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
- 눈에 좋은 음식, 비타민 A를 먹습니다. 고구마, 당근, 파프리카, 시금치, 토마토 등

▶ 이럴 때 시력 검진을 받아보도록 합니다.

1. 눈을 찡그리거나 자주 비비고 깜박거린다.
2. TV를 가까이서 본다.
3. 머리가 자주 아프다고 한다.
4. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

체온 유지 방법

일교차가 큰 날씨가 이어지고 있습니다. 체온이 1도만 떨어져도 면역력이 떨어져 질병에 걸리기 쉽고, 체온이 상승하면 신진대사가 활발해져 면역기능도 같이 좋아집니다.

체온유지를 위한 방법

- 보온성 있는 겉 옷, 목도리와 모자 등 보온하기
- 스트레칭, 마사지를 자주 해서 근육의 유연성을 기르기
- 조깅, 등산과 같은 걷기 운동을 꾸준히 하기
- 대추, 유자 생강과 같은 따뜻한 성질을 가진 차를 마시기
- 햇볕 쬐기 등으로 적정 체온을 유지하도록 합니다.

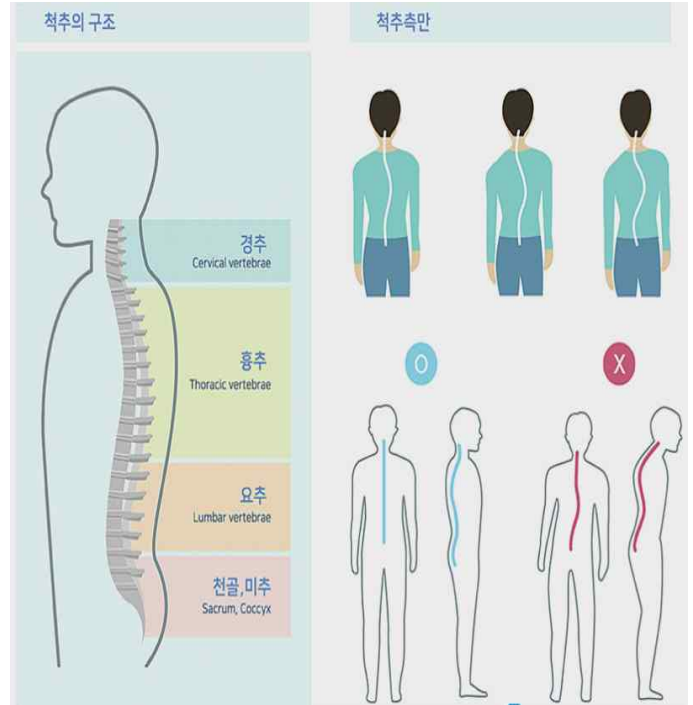
보건실 안내

4학년 구강지원사업 덴티아이 이용률이 저조합니다. 11월 달에 진료지원이 마무리 되오니 기한내에 꼭 이용부탁드립니다.

척추측만증 예방

■ 척추의 구조 & 척추 측만

(출처: 네이버 지식백과)



■ 척추측만증 예방법

척추측만증 예방법

심한 비대칭, 내장기관 압박 등 증상이 악화되기 전에 예방해야 합니다.

자세 교정	허리를 편 바른 자세로 앉고, 서있을 때 짝다리를 하거나 앉을 때 다리를 꼬지 않습니다.
생활 습관	되도록 가방은 가볍게 들고, 한쪽 어깨에 메는 가방보다는 백팩을 사용합니다.
정기적인 진료	척추측만증이 의심될 때엔 즉시 병원에 방문합니다.



실내환기의 중요성

- 겨울철에 알맞은 최적 습도 40~50%, 최적온도 22℃를 유지하여 호흡기질환을 예방합니다.

자연적으로 습도를 올리는 방법

- ❖ 잎이 큰 관엽수 화분이나 수초를 키운다.
- ❖ 작은 어항을 비치한다.
- ❖ 삶은 젖은 수건을 집안에 널어놓는다.
- ❖ 수시로 물을 마신다.(피부나 기관지에 수분공급)

교실 환기

사람들이 많이 모여 있는 장소에서 문을 닫아 놓으면 실내공기가 오염되고 산소는 줄어들게 됩니다. 여기에 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉬워집니다.

- ❖ 날씨가 춥더라도 쉬는 시간에는 교실 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔줍니다. 단, 실외 미세먼지 농도가 높은 날에는 창문을 열어두지 않도록 합니다.

잠의 중요성

우리는 해가 뜨면 잠에서 깨고 밤이 되면 다시 잠이 듭니다. 이는 우리가 일정한 기간을 두고 같은 생리적 현상이 비슷한 시간대에 반복적으로 나타나는 생체리듬을 가지고 있기 때문입니다. 이러한 일들은 하루를 주기로 반복되는 생활주기를 만듭니다. 우리가 건강하게 살아가기 위해서는 생체리듬에 맞게 생활하는 것이 중요합니다.

잠이 충분하지 못할 경우 우리 몸의 상태 알아보기



잠을 충분히 잘 경우 우리 몸의 변화 알아보기



스마트폰 사용 습관



스마트폰 사용 습관을 점검해요

✔ 표시해 보세요.

- 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.
☐ 전혀 그렇지 않다 ☐ 그렇지 않다 ☐ 그렇다 ☐ 매우 그렇다
- 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다.
☐ 전혀 그렇지 않다 ☐ 그렇지 않다 ☐ 그렇다 ☐ 매우 그렇다
- 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.
☐ 전혀 그렇지 않다 ☐ 그렇지 않다 ☐ 그렇다 ☐ 매우 그렇다
- 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.
☐ 전혀 그렇지 않다 ☐ 그렇지 않다 ☐ 그렇다 ☐ 매우 그렇다
- 스마트폰 생각이 머릿에서 떠나지 않는다.
☐ 전혀 그렇지 않다 ☐ 그렇지 않다 ☐ 그렇다 ☐ 매우 그렇다
- 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.
☐ 전혀 그렇지 않다 ☐ 그렇지 않다 ☐ 그렇다 ☐ 매우 그렇다
- 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.
☐ 전혀 그렇지 않다 ☐ 그렇지 않다 ☐ 그렇다 ☐ 매우 그렇다
- 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.
☐ 전혀 그렇지 않다 ☐ 그렇지 않다 ☐ 그렇다 ☐ 매우 그렇다
- 스마트폰 이용 때문에 친구 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.
☐ 전혀 그렇지 않다 ☐ 그렇지 않다 ☐ 그렇다 ☐ 매우 그렇다
- 스마트폰 때문에 해야 하는 일을 못할 때가 있다.
☐ 전혀 그렇지 않다 ☐ 그렇지 않다 ☐ 그렇다 ☐ 매우 그렇다

내 총점 ()

전혀 그렇지 않다: 1점 / 그렇지 않다: 2점 / 그렇다: 3점 / 매우 그렇다: 4점

10점-22점	스마트폰을 알맞게 사용하고 있군요!
23점-30점	일상생활에서 문제가 생기기 시작해요. 스마트폰 사용을 줄이고 조절하는 노력이 필요해요!
31점-40점	일상생활에서 심각한 문제를 보여요. 전문적인 지원과 도움이 필요해요!

출처 : 스마트폰센터 홈페이지



궁금해! 건강한 스마트폰 사용 습관

저에게 꿈에 그리던 스마트폰이 생겼어요. 부모님께서 '스마트폰을 건강하게 사용해야 한다'고 말씀하셨어요.



어떻게 사용하는 것이 건강한 건가요?

1. 사용 시간과 횟수 정하기

: 스마트폰 사용 시간, 게임 시간, 횟수를 정하고 가족들과 함께 스마트폰 쓰는 것을 점검해요.

2. 바깥 활동 늘리기

: 바깥에서 활동하는 시간을 늘리고, 친구들과 직접 만나 이야기하며 스마트폰 사용을 줄여요.

3. 밥 먹을 때 스마트폰은 다른 방에 두기

: 밥을 먹을 때는 스마트폰은 멀리 두고, 함께 먹는 사람들과 얼굴을 마주보며 즐거운 식사 시간을 보내요.



소중한 눈! 이렇게 관리해요

혹시 스마트폰을 오래 하면서 눈이 침침하거나 뻑뻑한 느낌이 들 때는 없었나요? 하루 중일 사용하는 나의 눈!

어떻게 하면 건강하게 관리할 수 있을까요?



1. 적당한 거리를 두고 책 읽기

: 책과 눈과의 거리는 30~40cm가 적당해요. 놀거나 앉드리지 않고 책상에 앉아 독서해요.

2. 40분하고 10분 쉬기

: 스마트폰은 40분만 하고 10분을 쉬어요. 쉬 때는 먼 곳을 바라보며 눈의 피로를 풀어요.

3. 안과 검진 주기적으로 받기

: 1년에 한 번씩 안과 검진을 받아요. 특히 안경과 렌즈는 안과 의사 선생님의 정확한 검진을 받고 착용해요.

4. 음식을 골고루 섭취하기