

# 익산중 11월 보건소식지

## 11월의 건강 실천

우리 몸을 지켜주는 면역체계는 체온과 밀접한 관계가 있습니다. 체온이 오르면 혈액의 흐름과 우리 몸의 효소작용이 활발해져 혈액 속 백혈구가 몸속의 이물질을 제거하는데 빠르게 대처할 수 있어 건강을 유지할 수 있다고 합니다. 일교차가 심한 11월에는 따뜻한 목도리 1개가 내 몸의 면역력을 증가시킨다는 거 잊지마세요~

감염병 없는  
건강한 학교로  
만들어요



## 가을철 환절기, 감기와 독감에 주의하세요!



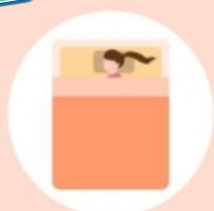
## 환절기의 불청객, 감기와 독감

[출처: 22.9.22.식품의약품안전처]

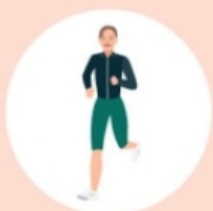
	감기	독감
원인	여러 바이러스	인플루엔자바이러스(A,B,C형)
증상	호흡기 증상 - 미열, 몸살 기운, 콧물, 기침	전신 증상 - 오한, 인후통, 고열, 호흡기 증상
예방접종	X	O
치료	증상에 따라 내과적 치료	항바이러스제 복용
합병증	보통 자연 치유	폐렴, 심근염 등

## 감기예방 생활습관

- ☒ 감기와 독감은 증상이 비슷해서 감기에 심하게 걸리면 독감이라고 생각하기도 합니다. 그러나 감기와 독감은 전혀 다른 질환입니다. 독감은 예방접종도 가능하고 치료제가 있습니다.



충분한 수면과 휴식



꾸준한 유산소 운동



실내 적정 습도 유지



비타민이 풍부한  
과일 섭취



따뜻한 물이나 차를  
충분히 섭취



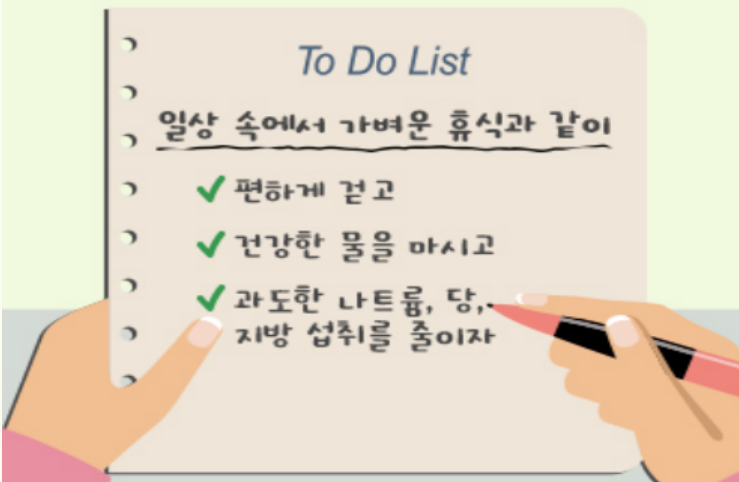
마스크, 손 씻기 등  
개인위생 관리

## 소아비만, 우리 함께 노력해요!

## 가볍게 실천하는 비만 예방 캠페인



[출처: 보건복지부]



가볍게 일상에서 걷기



가볍게 건강함 마시기



가볍게 해로움 줄이기

## 수면을 방해하는 스마트폰

- ☑ 스마트폰을 장시간 사용하는 청소년은 밤에 자주 깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 합니다.
- ☑ 연구조사 결과에 따르면, 하루 3시간 이상 스마트폰을 사용하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다 깰 가능성이 8% 높습니다.  
연구진은 “자다가 깨면 수면의 질이 떨어지며, 이는 학습 및 정서에 나쁜 영향을 미칠 수 있고, 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면 신체와 정신건강에 좋지 않다.”고 말했습니다.
- ☑ 전자기기의 모니터에서 나오는 청색광(blue light)은 잠을 유도하는 호르몬인 멜라토닌의 분비를 억제한다고 알려져 있습니다. 청색광에 많이 노출될수록 수면 지속 시간이 줄고 자연적인 수면 사이클이 방해받기 때문에 너무 늦은 시간까지의 전자기기 사용은 피해야 합니다.



- ☑ **긴 낮잠 피하기**  
늦은 낮잠 및 장시간의 낮잠은 수면 각성 주기를 해칠 수 있음
- ☑ **일정한 시간에 기상하기**  
취침시간을 일정하게 하기보다는 기상시간을 일정하게 유지하기
- ☑ **잠을 준비하는 동안 두뇌의 활동 줄이기**  
취침 전 흥미로운 TV프로그램, 재밌는 책 멀리하기
- ☑ **카페인 피하기**  
카페인의 각성효과는 14시간까지 지속되므로 잠자기 전, 카페인 피하기
- ☑ **수면에 좋은 습관 키우기**  
자신에게 잘 맞는 수면 환경 만들기(침구, 조명, 소리 등)  
잠들기 전 일정한 행동 패턴 만들기(양치질, 스트레칭, 샤워 등)
- ☑ **침실에서는 스마트폰 사용을 자제하기**  
뇌가 잠으로 들어가는 것을 방해하기 때문에 스마트폰 멀리하기

## 11월 11일은 '세계 눈의 날'

- ☑ '눈의 날'은 국민 모두가 건강한 눈으로 건강한 생활을 누릴 수 있도록 눈의 건강을 유지하는데 필요한 올바른 상식을 가질 수 있도록 관심을 환기하는 날입니다.
- ☑ 특히 근시는 수술, 약물치료로 좋아지기 어렵기 때문에 스마트폰과 컴퓨터 사용이 늘어나는 청소년 기에는 눈의 건강 관리가 매우 중요합니다.



## 눈 건강관리 방법

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취하기
- 쉬는 시간에 창밖을 내다보기
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동하기
- 책을 볼 때 30cm 이상 거리 유지하기
- 30분 TV 시청 후 눈 운동하기
- 컴퓨터 사용 시 바른 자세로 모니터와 40cm 이상 거리두기
- 비타민A가 많은 눈에 좋은 음식 섭취하기 (고구마, 당근, 상추, 시금치, 토마토, 굴)
- 잠자리에 핸드폰 가져가지 않기