11월 보건소식

발 행 : 교 장
편 집 : 보건교사
발행처 : 보 건 실
발행일 : 2022.11.21.

11월 11일 눈의 날

대한안과학회에서는 숫자 11의 모양이 웃는 눈을 닮았다고 하여 이 날을 '눈의 날'로 지정했다는 설도 있고 목(目)자를 옆으로 뉘어보면 ㅣ자가 네 개가 되는데서 착안하여 만든 날이라는 이야기도 있습니다. 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해지기 쉽기 때문에 건강한 눈을 위한 노력이 더욱 중요합니다.

건강한 눈을 위한 수칙

1. 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.
2. 쉬는 시간에 창 박을 내다봅니다.
3. 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
4. 책을 볼 때는 30cm이상 거리를 유지합니다.
5. 30분 TV 시청 후 눈 운동을 합니다.
6. 컴퓨터를 사용할 때는 모니터와 40cm이상 거리를 둡니다.
7. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
8. 눈에 좋은 음식 비타민 A를 먹습니다.

눈 건강에 좋은 음식

1. 블루베리: 안토시아닌
2. 연어: 오메가3
3. 당근, 시금치, 피망, 케일: 베타카로틴
4. 귤: 비타민C, 루테인

이럴 땐 안과 검진을 받으세요!

1. 눈을 찡그린다.
2. 눈을 자주 비비거나 깜빡거린다.
3. TV를 가까이서 본다.
4. 머리가 자주 아프다고 한다.
5. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

긴장성 두통 해소법

'긴장성 두통'이란 스트레스나 과로, 긴장 등으로 **두경부의 지속적 근육 수축**이 원인이 되어 두통을 느끼게 된다고 보아 **근수축성 두통**이라고 하고, 두통환자의 10명 중 9명이 긴장성 두통입니다.

긴장성 두통 완화 방법

1. 규칙적인 수면 습관을 갖는다.
2. 근육 긴장을 풀어주기 위해서 목과 어깨근육, 안면근육 등의 마사지나 온열요법을 한다.
3. 규칙적인 운동으로 뇌 혈류량을 개선시킨다.
4. 금연, 금주한다.
5. 같은 자세로 오래 앉지 않도록 하고 항상 올바른 자세를 취한다.
6. 카페인이 든 음료를 가급적 피한다.
7. 두통약 남용 시 습관성이 되고 오히려 두통을 유발시킬 수 있음을 알아야 한다.
8. 해소되지 않는 두통 또는 갈수록 심해지는 두통 등은 반드시 원인 규명을 위해 진찰을 받아 보도록 한다.

알레르기 비염 관리

코 점막이 **특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 찬공기 등)**에 **과민반응**을 나타내는 것으로 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 재채기, 코 가려움, 코막힘 등이 특징적입니다.

<출처 : 질병관리청>

예방이 중요!

- 원인을 **차단하자.** 외출 시 마스크를 착용
- 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소한다.
- 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)
- 귀가 후에는 코세척을 하고 손을 깨끗이 씻는다.

※ 알아두면 좋은 코 세척 방법

① 주사기 또는 코세척용 기구와 미지근한 생리식염수 준비
② 고개를 약 45도 숙인 후 생리식염수 넣는 쪽 콧구멍이 위를 향하도록 고개를 돌림
③ 주사기를 천천히 눌러 세척액 주입하고 그동안 입으로만 숨을 쉬거나 숨을 참는다. 세척 후 코를 세게 풀지 않는다.

※ 코 세척의 효과

① 코안의 비강과 부비동의 분비물 제거, 코막힘 완화
② 비강 내 가습, 점액섬모운동을 촉진, 자정작용
③ 코막힘, 가려움증, 콧물 분비 감소

독감(인플루엔자) 감염예방수칙

인플루엔자 예방접종 받기
- 해당 대상자는 접종 시기에 맞춰 조속히 접종하기

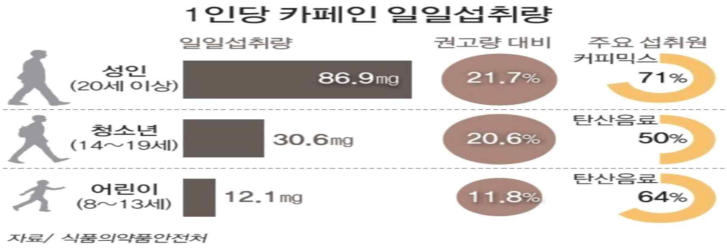
발열 및 호흡기증상이 있을 시 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기

올바른 손씻시의 생활화
- 흐르는 물에 비누로 30초 이 상 손씻기
- 외출 후, 식사 전.후, 코 풀거나 기침, 재채기 후, 용변 후 등

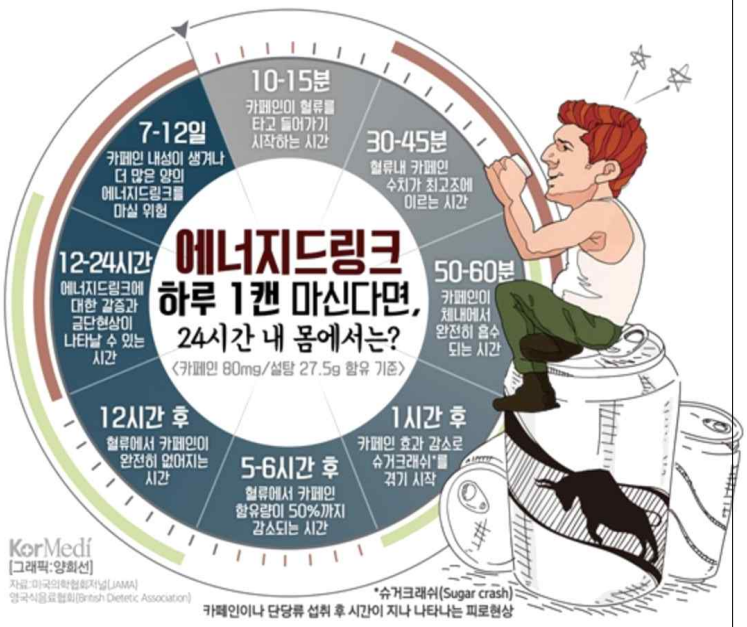
기침예절 실천
- 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- 기침 후 반드시 올바른 손 씻기 실천

씻지 않는 손으로 눈,코,입 만지지 않기 <출처 : 질병관리청>

카페인 중독 예방



전문가들은 청소년이 많은 양의 카페인을 섭취하면 건강을 해칠 수 있다고 경고하고 있다. 권장량 이상의 카페인이 체내 칼슘, 철분 흡수를 방해해 성장에 악영향을 끼칠 수 있다는 것이다. 심혈관 질환과 신경계 이상을 일으킬 가능성도 있다. 또한 지나친 카페인 섭취는 청소년의 자살 발생률을 높일 수 있다는 연구 결과도 있다.



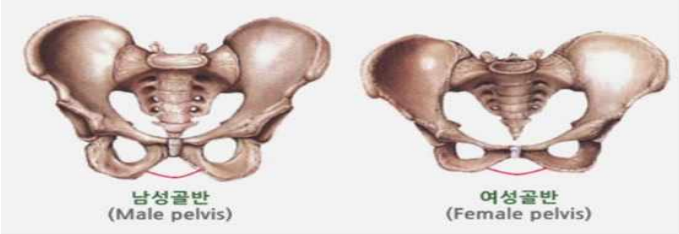
Q. 카페인섭취를 줄이는 방법

1. 카페인 대신 '물' 섭취
2. 허브차 등의 대체음료 마시기
3. 스트레칭이나 운동하기
4. 충분한 수면으로 피곤 해소
5. 그럼에도 어렵다면 일일섭취량 이하로 마시기

남자, 여자 무엇이 다를까?

- 성염체의 차이
  - 22쌍의 상염색체 + 1쌍의 성 염색체
  남자 : 22쌍 + XY, 여자 : 22쌍 + XX
  ※성별교체가 안되는 이유는 우리 몸의 염색체 때문이다.
- 호르몬의 차이
  - 에스트로겐:여성의 모든 신체변화에 주된 역할
  - 테스토스테론: 근육, 피부, 뼈의 성장을 돕는다
- 뇌신경 연결지도에서 차이
  - 일반적으로 남성은 한가지 일에 능숙, 여성은 동시에 하는 일이 능숙.

- 남녀가 다른 유일한 뼈, 골반
  - **남성골반:** 달리기나 점프하기에 유리함
  - **여성골반:**출산하기에 적합함



- 근육량의 차이
  -남자는 여자보다 **근육량 10~15%, 근력의 2~4배 많음**

종 목	성별	평가점수 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
악력 (kg)	남	45.3~48.0	48.1~50.0	50.1~51.5	51.6~52.8	52.9~54.1	54.2~55.4	55.5~56.7	56.8~58.0	58.1~59.9	60.0 이상
	여	27.6~28.9	29.0~30.2	30.3~31.1	31.2~31.9	32.0~32.9	33.0~33.7	33.8~34.6	34.7~35.7	35.8~36.9	37.0 이상
배근력 (kg)	남	147~153	154~158	159~165	166~169	170~173	174~178	179~185	186~194	195~205	206 이상
	여	85~91	92~95	96~98	99~101	102~104	105~107	108~110	111~114	115~120	121 이상

[소방공무원 체력 시험 점수표]

➔ 남자와 여자의 **차이**을 안다면? 어떻게 될까요?
조금 더 **이해하고**, 조금 더 **존중하고**
조금 더 **배려할 수**있지 않을까 합니다.
서로 **장점**은 잘 살리고, **단점**을 잘 보완하면
지금 보다 더 행복한 청소년이 되지 않을까요?

스트레스를 해소하는 의외의 방법 1가지

스트레스는 어떤 방법으로 줄일 수 있을까? 심리학자 로버트 엡스타인은 30개 나라 3만명의 사람들을 대상으로 조사한 결과 스트레스를 줄이는 가장 효과적인 방법이 '계획을 세우는 것'임을 밝혀냈다. 계획을 세우는 것이 어떻게 만성적 스트레스의 해독제가 될수 있을까? 원래 스트레스의 공격을 가장 잘 방어하는 것은 '자아 통제감'이다. 내가 하는 일, 공부, 인생의 주도권이 나에게 있음을 느낄 때 스트레스를 잘 이겨낼 수 있다.

계획을 세운다는 것은 어떤 의미인가? 자기 스스로 삶의 주도권을 잡고 운영하는 것이다. 그래서 계획을 세우면 자아 통제감을 느낄 수 있고, 그 자아 통제감이 스트레스를 줄이는 역할을 한다.

스트레스를 받는다면 계획을 세워보자. 스트레스 없이 계획대로 되는 삶을 꿈꿔보자.

<출처:세상에서 가장 발칙한 성공법칙>