

# 11월 보건소식



## 코로나 일상에서 건강을 지키는 법



## 11월 11일은 눈의 날



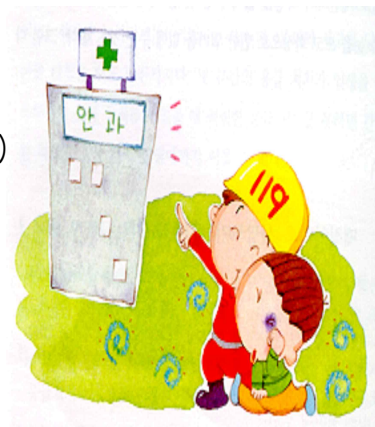
### 건강한 눈을 위한 수칙

1. 눈 건강검진 및 시력검사는 1년에 1번 합니다.
2. 눈의 긴장을 풀고 **휴식 취하기**, 쉬는 시간에 **창밖 내다보기**
3. 컴퓨터, TV시청은 **밝은 곳에서**, 독서나 신문을 볼 때 바른 자세로 최소 30cm이상 거리를 두어야 합니다.
4. 수시로 눈동자를 움직이며 **눈 운동** 하기
5. 눈에 좋은 음식 **비타민A 먹기**  
(고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치, 복숭아, 토마토 등)

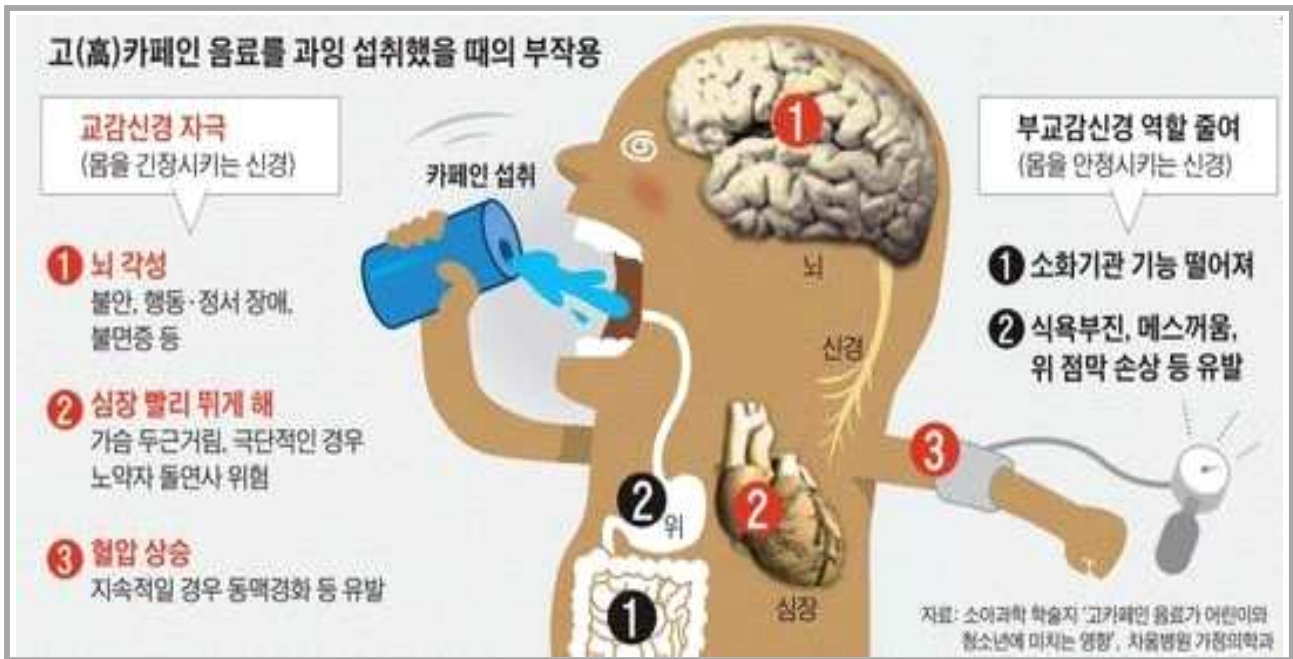


### 이럴 때는 안과 검진 받으세요.

- 눈을 자주 비비고, 찡그리고 깜박거린다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.



## 에너지 음료의 부작용



## 척추 건강 지키기



### 척추측만증이란?

척추가 정면에서 보았을 때 옆으로 휜 것을 지칭하며, 단순한 2차원적 기형이 아니라 3차원적인 기형 상태를 의미합니다.



### 척추측만증의 원인

척추측만증의 원인은 아직 명확하게 알려지지 않았으며, 척추관련 질환이나 나쁜 자세로도 발생할 수 있고, 사춘기 때 특별한 원인 없이 발생하기도 합니다.



### 척추측만증 예방 및 조기 치료

1. 평소 **올바른 자세**와 생활 습관을 들이도록 노력합니다.  
바른 자세로 앉고 쉬는 시간에는 규칙적으로 스트레칭합니다.
2. 척추 건강에 도움을 주는 **운동**을 하면 예방할 수 있습니다.  
운동을 하면 등과 허리 쪽 척추기립근을 강화하고, 복근과 고관절 주변 근육을 강화시켜 척추 지지에 도움이 됩니다.
3. 증상이 심한 경우 호흡에도 영향을 미칠 수 있으므로 병원에 방문하여 적절한 치료를 합니다.