2023년 12월호 식생활관 가정통신문

영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 겨울철건강관리)

업 무 담 당
류효선, 조현주

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 (https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls)

겨울철 건강관리

①규칙적인 운동으로 체력보강

추운 겨울에는 운동과 외출을 규칙적으로 함으로써 몸의 근육과 신경에 활력을 불어넣어 준다. 또한 날씨가 추워짐으로써 실내에 있는 시간이 많아짐으로 그에 따른 활동량이 줄어들기 때문에 몸을 움직이는 운동이 필수적으로 필요하다.

②실내온도(20-22도)습도(50-60%)유지와 체온관리

겨울철에 감기나 독감에 잘 걸리는 이유는 겨울철의 건조함이 우리 호흡기의 방어막인 코점막과 기관지 점막을 마르게 하여 바이러스나 먼지 등에 대한 방어능력이 떨어져 감염이 되기 때문이다. 따라서 많은 시간을 보내는 학교의 교실에서의 잦은 환기를 시키고 집에서 수건을 적셔 걸어두거나 가습기를 사용함으로 효과적인 습도 유지를 해야 한다. 또한 체온의 변화가 급격하게 떨어지는 경우도 감기나 독감 같은 바이러스가 침투할 수 있는 요인 중 하나이기 때문에 반드시 옷은 따뜻하게 입어야 한다.

③청결한 위생관리 및 비타민 무기질 등 충분한 섭취

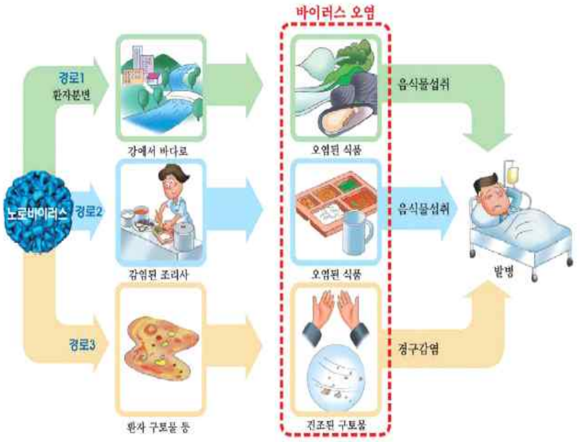
많은 사람들과 교실에서 생활하는 청소년의 경우 청결한 위생관리는 필수이다. 특히 한 학생이 감기에 걸릴 경우 그 사람의 손을 통해 같은 반 학생들에게 감기가 쉽게 전파될 수 있다. 우리는 흔히 감기는 재채기, 타액을 통해 옮겨진다고 생각하는데 감기 바이러스를 옮기는 가장 큰 매개체는 손이기 때문에 청결하게 자주 손을 씻도록 한다.

그리고 면역력을 높이기 위해 비타민, 무기질을 충분히 섭취하도록 한다.

노로바이러스란 무엇인가?

겨울철 식중독의 주요 원인균으로서 환자와 직,간접적인 접촉을 통해 감염된다. 노로바이러스의 특성상 낮은 온도에서도 오래 생존하며 소량으로도 발병이 가능하다. 또한 추운날씨로 위생관리가 소홀해진 겨울철에 발생빈도가 높다. 감염 시 주요증상은 메스꺼움, 구토, 설사, 복통이고, 때로는 두통, 오한 및 근육통을 유발하기도 한다.

노로바이러스 식중독의 주요 감염경로



노로바이러스 식중독 예방법