

11월은 가을에서 겨울로 넘어가는 환절기로 일교차가 심하여 우리 몸의 신체대사와 면역기능을 저하시켜 질병을 일으키는 바이러스(감기, 독감, 불거리 등)에 쉽게 감염될 수 있습니다. 고른 영양섭취, 충분한 휴식과 수면, 꾸준한 운동 실천, 개인위생을 철저히 지켜 건강하게 겨울을 준비합시다.



안구건조증 예방

안구건조증은 안구 표면이 손상돼 눈 시림과 자극, 이물감이 느껴지는 안구 질환으로 눈물 분비 저하되거나 지나친 증발, 눈물 생성기관 염증 등의 원인으로 발생합니다.

◆ 예방법으로는

- 손발을 자주 씻고 주변이 건조하지 않도록 가습기를 틀어주며 건조한 날씨에는 가급적 외출을 삼가하는 등 **장시간 텔레비전, 스마트폰 이용은 안구건조증 유발 원인**이 되므로 주의하여 사용합니다.



<출처 : 하이닥>

감기예방에는 물이 좋다고요?

◆겨울철에 감기에 잘 걸리는 큰 이유는 건조하기 때문. 감기바이러스는 공기 중의 습도가 20~30%정도 되는 곳에서 활동이 가장 활발하므로 습도가 낮은 겨울에 감기에 잘 걸린답니다.

◆사람의 코나 목은 축축한 점막으로 덮여 있는데, 건조한 겨울철엔 점막이 쉬 말라 감기 바이러스가 쉽게 침범합니다.

◆감기를 예방하려면 물통을 가지고 다니며 평소에 물을 자주 많이 마시고, 가습기 등으로 실내 습도를 높여주는 것이 좋습니다.



환절기 피부 건조증 관리

찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부 질환 중 하나인 피부 건조증은 피부 표면의 지질 감소와 천연 보습성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환이다.



증상

피부가 울긋불긋해지고 가려움과 인설, 습진이 발생하며 심하면 균열이나 감염이 나타난다. 피부 노화 진행이 빨라져서 잔주름이 늘어나기 쉽고, 각질 정체로 인해 피부가 전반적으로 푸석거리고 탄력성이 떨어지며, 피지 분비가 비교적 적은 팔과 다리의 바깥층에 흔히 발생한다.

치료

가벼운 건조증에는 수분크림, 로션, 오일을 발라 보습한다. 증상이 심할 때는 피부과 진료를 통해 치료한다.

예방

1. 잦은 샤워나 목욕을 피한다.
2. 자극성이 강한 비누나 때수건의 사용, 뜨거운 물에서의 목욕은 증상을 악화시키므로 피한다.
3. 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일 등의 보습제를 사용하고 충분한 물을 섭취하여 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요하다.



기침예절 지키기

기 기침할 때는 마스크 착용하세요.

침 마스크가 없다면 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하세요.

예 휴지나 손수건이 없다면 옷소매 또는 손으로 입과 코를 가리고 하세요.

절 기침이나 재채기 후에는 흐르는 물에 비누를 사용하여 손 씻기 해요.

알러지 비염

1. 차단하자 - 외출 시 마스크를 착용한다.
2. 청소하자, 청결하자
 - 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소하고 세탁한다.
 - 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)
 - 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.
3. 코 세척도 도움이 됩니다.
 - 손을 먼저 깨끗이 씻는다.
 - 고개를 한쪽으로 45도 정도로 기울여주고 입을 살짝 벌리며 아~ 소리를 낸다.
 - 미지근한 온도의 생리식염수(약국에서 1리터를 구매 후에, 보존제가 안 들어가 있으므로 일주일 이내에 다 쓰도록 함)를 코 속으로 넣어준다
 - 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다.

학부모와 함께하는 성교육 - 이성친구와 지켜야 할 성 예절 -

대화가 잘 통하는 친구가 있다는 것은 행복한 일입니다. 그러나 아무리 친한 친구일지라도 가끔 의견이 맞지 않으면 다툴 수 있습니다. 그렇기 때문에 친한 친구일수록 예절을 지키는 일이 중요합니다. 이성친구도 마찬가지로 지킵니다. 서로 좋아하는 사이이기 때문에 지켜야 할 예절이 더 많습니다.



- 공개된 장소에서 만납니다.



- 부모님께 소개합니다.



- 서로 당황스럽게 하는 말이나 행동은 하지 않습니다.



- 취미나 운동을 같이합니다.



- 옷차림을 단정히 합니다.

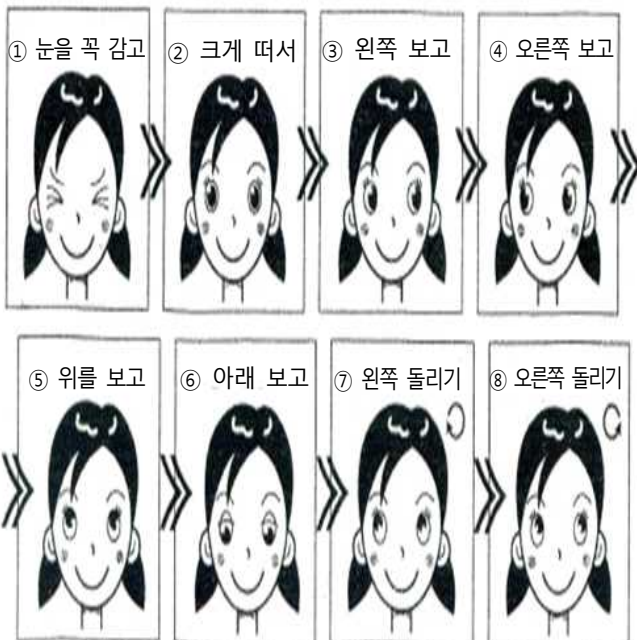


- 일찍 집에 들어갑니다.

<출처: 교학사 보건>

3분이면 가능한 눈 체조

일하다가 공부하다가 언제 어디서나 간단하게 할 수 있는 눈 체조. 지금 바로 해볼까요? 1시간 간격으로 3분씩!



학부모와 함께하는 약물오남용예방교육 - 금연하면 건강해져요 -

금연시간에 따른 신체 변화

- 20분**
 - 혈압과 맥박이 정상으로 떨어집니다
 - 손발의 체온이 정상으로 증가합니다
- 8시간**
 - 혈액 속 일산화탄소 양이 정상으로 떨어집니다
 - 혈액 속 산소량이 정상치로 올라갑니다
- 2주~3개월**
 - 혈액순환이 좋아지고 폐기능이 증가합니다
- 1~9개월**
 - 기침, 호흡곤란 등이 감소합니다
 - 폐의 섬모가 정상기능을 회복하여 점액 배출이 증가하고, 폐가 깨끗해지며 감염위험이 감소합니다
- 1년**
 - 관상동맥질환(심장병)에 걸릴 위험이 흡연자의 절반으로 감소합니다

<출처:금연캠페인>

액상형 전자담배의 위험성 안내

최근 미국에서 액상형 전자담배 사용으로 의심되는 “중증 폐 질환 사례” 및 “사망사례”가 다수 보고되고 전자담배의 위험성이 계속 연구 발표됨에 따라, 지난 10월23일 보건복지부는 액상형 전자담배 사용중단을 강력히 권고했다. 특히 이런 전자담배가 청소년들의 호기심을 유발하기 때문에 학부모님들의 관심이 필요하다

“중증 폐 질환 및 사망사례”의 대다수가 대마 유래 성분(THC)*과 니코틴을 혼합한 액상형 전자담배를 사용한 것으로 확인되었으며, 일부는 니코틴만 포함된 제품을 사용한 것으로 확인되었다.

보건복지부 권고사항 안내

1. 액상형 전자담배는 중증 폐질환 및 사망을 초래할 수 있는 것으로 의심되므로, 모든 국민은 액상 전자담배를 사용하지 말 것을 당부 했다.
2. 특히 아동·청소년, 임산부 및 호흡기 질환을 앓고 있는 사람은 반드시 전자담배 사용을 금해 주시기 바랍니다.
3. 교사/학부모님은 아동·청소년이 액상형 전자담배를 사용하지 않도록 지도해야 한다.
4. 액상형 전자담배를 사용하여 호흡기 이상 증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증), 소화기 이상 증상(메스꺼움, 구토, 설사) 및 기타 증상(피로감, 발열, 체중감소 등)을 보일 경우 즉시 병의원을 방문토록 조치해야 한다.

2019. 11. 4 풍산초등학교장