

보성건강소식 [11월]

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-45 67 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533

가을 햇살로 무르익어가는 과실들과 노랗게 익어가는 벼이삭들이 마음을 풍성하게 하는 계절입니다. 밤낮의 일교차가 심하고 대기 또한 건조해졌습니다. 감기 및 수두, 유행성이하선염등 호흡기 질환에 걸리기 쉬우므로 기본적인 생활규칙 (손 씻기, 양치질하기, 음식 익혀서 먹기, 규칙적으로 운동하기, 일찍 자고 일찍 일어나기 등)을 습관화하여 더욱 건강하고 힘차게 보낼 수 있도록 합시다. 또한 코로나19 방역수칙(올바른 마스크착용, 손 자주 씻기, 기침예절, 사회적 거리두기 등)을 잘 지켜 건강한 11월이 되기 바랍니다.

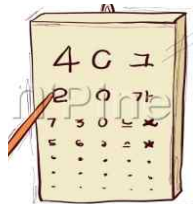


11월 11일은 『눈의 날』

11월 11일은 "눈의 날"입니다. 시력은 한번 나빠지면 다시 회복하기가 힘들기 때문에 건강한 습관으로 눈의 건강을 지키고 나빠지지 않도록 예방하고 관리하는 것이 좋습니다.

▶ 건강한 눈을 위한 수칙

- 안과에서 건강검진 및 시력검사는 1년에 한 번은 꼭 하도록 합시다.
- 컴퓨터, TV시청은 밝은 곳에서, 독서할 때 바른 자세로 최소 30cm이상 거리를 두어야 하고 1시간 작업 후 10분 휴식을 취해야 합니다.
- 눈이 피곤할 때 가장 좋은 방법은 눈을 감고 쉬는 것입니다.
- 스마트폰 블루라이트를 주의해요!! -스마트폰 화면에서 나오는 **블루라이트(청색광)**는 눈을 피곤하게 하고 **안구건조증**을 발생시켜 눈의 건강에 좋지 않습니다. 또한 잠자리에서 스마트폰을 보게 되면 블루라이트가 눈의 제일 바깥에 있는 각막을 통과할 때 블루라이트를 햇빛으로 인식하면서 수면을 유도하는 생체호르몬인 멜라토닌의 분비를 억제하여 깊은 잠을 방해하기도 하여 삶의 리듬을 깨뜨릴 수 있어 주의가 필요합니다.

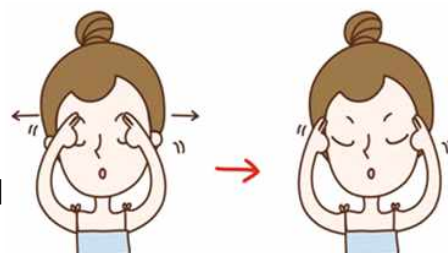


▶ 자녀가 이럴 때 안과를 방문하여 시력검진을 받아보도록 합니다.

1. 눈을 찡그리며 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
2. TV를 가까이서 본다.
3. 머리가 자주 아프다고 한다.
4. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

▶눈의 긴장과 피로를 풀어주는 지압과 스트레칭

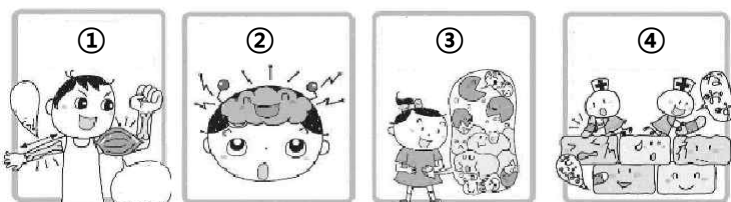
1. 눈 주변의 관자놀이 부분을 엄지로 눌러 지압과 함께 안구운동을 해준다.
2. 30초가량 양손바닥을 비벼서 마찰열이 나게 한 후 눈 위에 대고 가볍게 문질러 주면 피로회복에 도움이 된다.



꼭 필요한 성장호르몬

성장호르몬은 수면하는동안 많이 분비됩니다. 밤 11시부터 새벽 2시 사이에 숙면을 취하는 아이가 더 건강하게 자랄수 있는 이유입니다. 우리 몸은 60조개의 세포로 이루어져 있는데 자율신경계와 호르몬이 이 60조개의 세포들을 활동시키고, 회복시키고, 건강하게 유지하게 하는 역할을 해줍니다. **적당한 운동과 규칙적인 식사와 수면 시간, 매일 적당한량의 햇빛, 즐겁고 활기찬 운동과 자기전에 스마트 폰 금지하는 것은 성장호르몬을 증가시키는 좋은 방법입니다.**

● 성장호르몬의 역할



- ① 뼈가 늘어나고 근육이 생깁니다.
- ② 뇌가 발달합니다.
- ③ 지방을 분해해 살찌는 것을 예방합니다.
- ④ 상처받은 세포를 치료합니다.

척추건강을 지켜요

◆ 척추측만증이란?

척추가 1자가 아닌 S자 형태로 휘어지는 척추 질환입니다. 초기에는 증상이 없을 수 있으나 진행이 되면서 어깨 결림이나 두통 등의 증상이 일어나며 청소년기 성장이 더디어질 수 있다.

◆ 척추측만증의 원인



10대 청소년의 경우에는, 생활습관에서 비롯되는 경우가 많습니다. 하루의 대부분을 책상에 앉아 보내다 보니 척추관절에 쉽게 무리가

가 가기 때문입니다. 또한 운동 부족인 경우에도 척추를 둘러싸고 있는 근육이 약해져 측만증을 유발하기도 한다.

◆ 척추측만증 예방 및 조기치료

1. 평소 올바른 자세와 생활습관을 들이도록 노력합니다. 독서대를 놓고, 구부리기보다는 똑바른 자세로 앉는 것이 좋고, 중간 중간 스트레칭을 하는 것도 좋습니다.
2. 척추 건강에 도움을 주는 운동을 합니다. 등과 허리 쪽 척추기립근의 강화 운동이나 복근과 고관절 주변 근력 운동 등을 평소 꾸준히 하면 좋습니다.
3. 측만증 초기에는 척추와 허리에 좋은 체조 등 운동을 꾸준히 하는 것만으로도 많은 만족스러운 효과를 볼 수 있습니다.
4. 증상이 심한 경우에는 병원 진료를 받고 적절한 치료를 받습니다.



사이버 성폭력 예방

사이버 성폭력이란? 사이버(가상, 온라인) 공간에서 이루어지는 다른 사람의 **성적자기결정권(인권)**을 침해하는 범죄입니다.

1. 언어 (말이나 댓글)

- 메신저 등에서 피해 학생에 대해 성적으로 비하하거나 성적 대상으로 대화하는 행위
- 피해학생의 아이디를 도용하여 페이스북에 음란한 말을 작성하고 마치 피해학생이 쓴 것처럼 보이게 하는 행위

2. 보내기 & 올리기 (사진 또는 동영상)

- 신체 일부를 찍은 사진을 보내달라고 하거나, 자신의 생식기 등을 찍어 메신저로 보내는 행위, 피해학생의 신체 등을 촬영하여 유포(널리 퍼뜨림)하는 행위
- 이메일이나 메신저로 음란, 폭력적인 내용의 글이나 영상을 발송하는 행위



이런 행동은 하면 안 됩니다!

아래의 행동들은 다른 사람의 성적 권리를 침해하는 행동들이며 경계를 침범하는 성폭력 행동입니다.

다른 사람의 성적 권리를 보호해 주세요.



- 1) 장난으로 하는 바지 내리기나 속옷 보기
- 2) 동의없이 의도적으로 신체 접촉하기
- 3) 기습 뽀뽀, 동의없이 포옹하거나 뒤에서 껴안기, 무릎에 앉히기
- 4) 동의없이 핸드폰으로 사진을 찍어 친구들에게 보여 주거나 인터넷에 올리기
- 5) 화장실에서 안을 들여다보기 (노크하고 기다려야 함)
- 6) 상대방의 외모를 비유해서 성적으로 놀리는 행위
- 7) 신체 변화를 성적으로 놀리기
- 8) 음란물(사진, 잡지, 동영상)을 보여 주거나 성적 언어와 성행동 흉내 내기



사회적 거리두기가 완화되어도 개인방역수칙은 꾸준히!!

추우면 '덜덜' 떨리는 까닭은?

일교차가 큰 날씨가 이어지고 있습니다. 이런 시기에 추위를 느끼면 몸이 덜덜 떨리게 된다. 왜 그럴까요? 추위를 느끼면 우리 몸은 36.5도의 일정한 체온을 유지하기 위해 체내에서 열을 발생시키기 때문입니다.

이 열의 일부는 체온을 유지하는 데 사용되고, 나머지는 피부 표면을 통해 방출된다. 그런데 추운 날씨로 인해 방출되는 열이 많아 체온이 정상보다 떨어지면 우리 몸은 체내에서 더 많은 열을 내려고 한다. 이를 위해 근육은 짧게 반복적으로 수축·이완하면서 열을 낸다. 이렇게 근육이 격렬하게 움직이면서 몸이 떨리게 되는 것입니다.

이외에도 근육은 단단하게 뭉치는 작용을 통해 열 방출을 막기도 한다. 추운 야외에 있으면 몸이 딱딱하게 굳는다는 느낌이 들거나 근육통을 느끼는 이유는 이 때문입니다. 춥다고 몸을 움츠려 근육이 과도하게 긴장하면 줄어 근육통이 생기는 이유입니다.

이런 증상들을 덜 겪으려면 추위를 덜 느끼도록 **목도리와 모자를 착용해 체온을 지키고 스트레칭이나 마사지를 꾸준히 해서 근육의 유연성을 기르고 혈류량을 늘리면 추위로 인한 근육통을 완화할 수 있습니다.**

