

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 준비합니다.**

환절기 건강 10계명

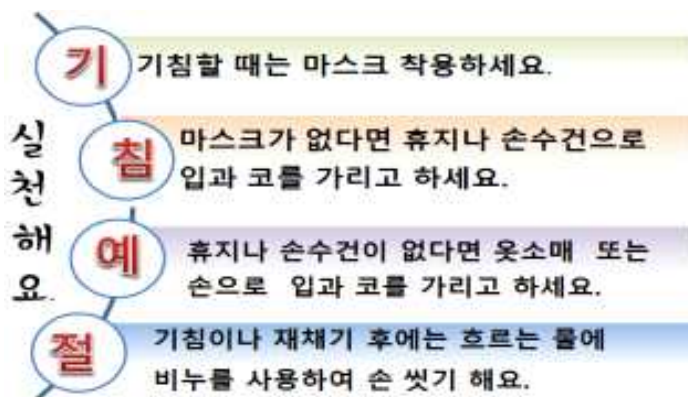
❁ 환절기를 잘 넘기고 긴 겨울을 즐겁고 건강하게 보내고 싶다면 **대한의사협회가 발표한 대국민 건강선언문의 '건강 10계명'**을 숙지하고 실천하자.

1. **금연하기** : 흡연은 생명을 단축한다.
2. **절주하기** : 잦은 음주는 암 발생 위험을 높인다.
3. **균형식이 필요하다** : 탄수화물(50), 단백질(20), 지방(25)로 섭취하고, 탄산음료와 당을 더한 음료는 줄인다.
4. **적절한 신체 운동을 하자** : 1일 1운동이 필요하다. 일상에서 가벼운 운동을 생활화하자
5. **규칙적 수면이 중요하다** : 일정한 기상 시간을 지키고 낮잠은 30분미만으로 잔다.
6. **긍정적 사고방식** : 작은 일에 감사하며 좋아하는 사람과 행복하게 지내도록 노력한다. 남과 비교하지 않으며 스스로 행복할 방법을 찾는다.
7. **정기적 건강검진과 예방 접종** : 건강검진과 예방 접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
8. **스트레스 관리하기** : 피할 수 없다면 스트레스 관리하는 법을 찾자.
9. **미세먼지, 신종 감염에 대한 관심** : 미세먼지 지수를 항상 확인하고 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
10. **모바일 기기와 거리 두기** : 스마트 기기는 스마트하게 사용하고 식사와 대화 시에는 스마트폰을 넣어두자.



<출처 : 대한의사협회>

기침예절 지키기



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 악화 시키므로 피한다.
3. 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일 등의 보습제를 사용하고 충분한 물을 섭취하여 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요하다.



알러지 비염 '너는 나의 껌딱지'

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 다룰 수 있습니다. 그러므로 친한 친구일수록 예절을 지키는 일이 중요합니다. 이성친구도 마찬가지입니다. 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 보전>

3분이면 가능한 눈 체조

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



11월 보건퀴즈

학년 이름 _____



※ 읽고 물음에 답하세요.

1. 기침이나 재채기 후에 바로 씻는 신체부위는?
2. 친한 친구 사이일수록 지켜야 하는 것은?
3. 위험성이 계속 발표되어 사용중단 권고한 담배는?

보건퀴즈 정답은 11/28까지 보건퀴즈함에 쓰~~~~욱

학부모와 함께하는 약물오남용예방교육 - 금연하면 건강해져요 -

금연 시간에 따른 신체 변화



<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