



11월 보건소식



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979 063) 221-8097(교무실), 224-5975(행정실)

기온의 차이가 심한 환절기에는 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 환절기 건강을 지키기 위한 정보를 알려드립니다.

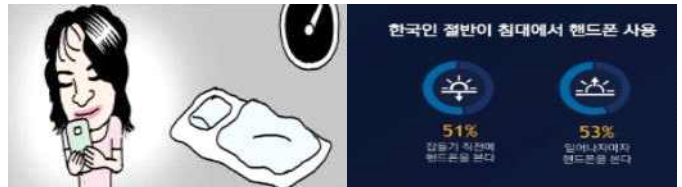
환절기, 건강 10계명

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

1. **금연하기**: 흡연은 생명을 단축한다.
2. **절주하기**: 잦은 음주는 암 발생 위험을 높인다.
3. **균형식이 필요하다**: 탄수화물:단백질:지방은 55:20:25로 섭취하고, 탄산음료와 당을 더한 음료는 줄인다.
4. **적절한 신체 운동을 하자**: 1일 1운동이 필요하며 일상에서 가벼운 운동을 생활화하자.
5. **규칙적 수면이 중요하다**: 일정한 기상 시간을 지키고 낮잠은 30분 미만으로 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 관리하는 방법을 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 놓아두자.

SNS와 수면의 질

❁ 하루 3시간 이상 SNS를 하는 청소년은 밤에 자주 깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 한다.



영국 글래스고대 연구진은 13~15세 청소년 1만 1872명을 대상으로 SNS 사용과 수면 패턴에 대한 연구를 진행했다. 연구진은 이들이 평소 SNS에 소비한 시간과 수면 시간에 대해 조사했다. 연구 결과, **청소년 2명 중 1명은 하루에 3시간 이상 SNS를 사용한**다고 답했다. 하루에 3시간 이상 SNS를 하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 **밤에 자다 깰 가능성이 8% 높았다**. 하루 5시간 이상 SNS를 하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다 깰 가능성이 36% 높았다. **또 하루에 3시간 이상 SNS를 하면 1~3시간 한 사람보다 늦게 잠들 가능성이 23% 더 높았다**. 연구진은 자다 깨면 수면 질이 떨어지며, 이는 학업이나 정서에 악영향을 미칠 수 있고, 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면 신체·정신 건강에 좋지 않다고 말했다.

청소년 눈건강

청소년의 전체 **근시 유병률은 80.4%**입니다. 실명을 유발 할 수 있는 **고도 근시 유병률은 12%**에 달합니다. 근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워서 예방이 가장 중요하고, 10대 시절의 근시 예방과 관련는 평생의 시력을 좌우합니다.

건강한 눈을 만드는 생활 수칙!

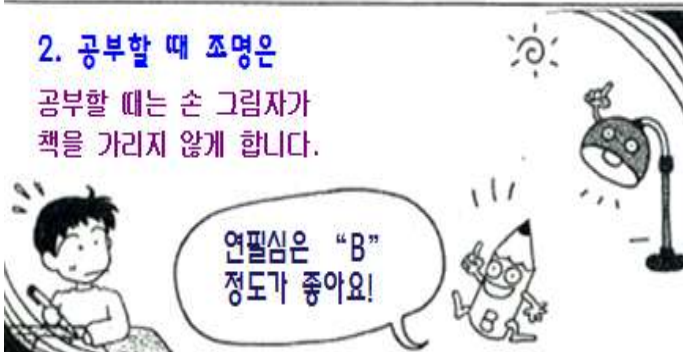
1. TV나 컴퓨터를 볼 때

시선은 약간 아래, 거리는
TV는 2m, 컴퓨터는 40cm



2. 공부할 때 조명은

공부할 때는 손 그림자가
책상 가리지 않게 합니다.



3. 안경은 시력에 맞게

시력에 맞지 않는 안경은 눈 주위
근육을 힘들게 해요!



4. 충분한 휴식을

정보의 85%가 눈을 통해
들어오므로 눈은 늘 피로합니다.



알레르기 비염

Why? 왜 관리해야 하나요?

Q: 코가 늘 막혀있고, 가장 심한건 누울때마다 막혀요. 아침에 일어나서 재치기, 콧물 때문에 힘든데 놔두어도 되나요?

A: 코가 막혀 숨쉬기가 힘든 경우 입으로 숨을 쉬게 되는데 이로 인해 **얼굴이 위-아래로 길쭉하게 자라기 쉽고, 치아 부정교합**이 생길 수 있어요. 또한 비점막이 붓게되면 후각 수용체에 냄새가 잘 도달하기 어려워 **입맛 또는 냄새 맡는 능력이 감소**될 수 있어요. **성장기 집중력 장애와 학습장애**의 원인이 될 수 있습니다.

How? 어떻게 예방할 수 있나요?

1. 차단하기

- 외출 시 마스크를 착용합니다.

2. 청소하기, 청결히 하기

- 집먼지 진드기가 없도록 카펫, 담요, 커튼 등을 청소, 세탁합니다.
- 환기 및 습도조절을 합니다. (50-60%)
- 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻습니다.

3. 코 세척 실천하기

- 먼저 손을 깨끗이 씻습니다.
- 고개를 한쪽으로 45도 기울이고 입을 벌려 아~ 소리를 냅니다.
- 미지근한 온도의 생리식염수를 콧속으로 넣습니다. (보존제가 들어가지 않았으므로 구매 일주일내에 소모하도록 함)
- 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방법으로 한다.

2023. 11. 1.

전주문정초등학교장