



11 월 보 건 소 식

■ 담당자 : 최진이 ☎ 220-3566

교무 제2018-138호

따스함이 그리워지는 계절, 가을

입니다. 가을엔 밤낮의 일교차가 심하고 건조하기 때문에 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 기본적인 생활규칙 (손 씻기, 양치질하기, 음식 익혀서 먹기, 규칙적으로 운동하기, 일찍 자고 일찍 일어나기 등)을 습관화하여 더욱 건강하고 힘찬 가을을 보낼 수 있도록 합니다.



독감, 미리 알고 예방하자

독감은 예방주사를 맞게 되면 독감을 유발하는 인플루엔자 바이러스에 대항하는 항체가 2주 이내에 생기고, 4주가 지나야 최고치에 달하게 되며 5개월 정도의 예방효과를 보게 되므로 늦어도 11월에는 독감 예방 주사를 맞아야 한다.

감기는 리노바이러스, 아데노바이러스, 코로나 바이러스 등 다양한 바이러스에 의해 유발하며 증상도 다양하다. 그러나 독감은 인플루엔자 바이러스(A형, B형, C형)에 의해 유발되며 합병증이 발생할 수도 있다. 감기는 1주일이면 자연스레 치유되기도 하지만, 독감은 중이염, 기관지염, 폐렴과 같은 호흡기 합병증을 유발시키며 심한 경우 사망에 이를 수도 있다.

독감을 예방하는 가장 좋은 방법은 예방주사를 맞는 것이다. 독감 예방접종은 독감 바이러스에 따라 백신도 바뀌기 때문에 매년 접종을 해야 한다.

<출처: 차병원 건강칼럼>



감기예방, 다섯 가지

손을 잘 씻어라

뜨거운 물에 비누를 사용해 20초간 손을 깨끗이 자주 씻어라. 이때 손가락 사이와 손톱 밑도 잘 씻어야 한다.

햇볕을 쬐라

비타민D는 햇빛 비타민이라고도 불린다. 사람의 피부에 있는 7-디히드로콜레스테롤이라는 성분이 햇볕을 쬘었을 때 비타민D로 전환되기 때문이다.

습도를 유지하라

습도가 낮으면 코 안에 들어있는 미생물을 제거하기 어렵게 만들고 감기를 초래하는 원인이 되므로 가습기를 깨끗하게 유지하며 사용한다. 가습기가 없으면 젖은 수건이나 빨래 등을 실내에 걸어놓아 습도를 유지한다.

<출처: 코메디닷컴 건강뉴스>

오메가-3 지방산 섭취를 늘려라

오메가-3 지방산은 감기와 기도 감염으로부터 폐를 보호하는 효능이 있는 것으로 나타났다. 오메가-3 지방산은 주로 등 푸른 생선에 많이 들어있다.

주방을 청결하게 유지하라

접시를 닦는 스펀지를 깨끗하게 유지하는 등 주방을 청결하게 해야 한다.



VDT 증후군

VDT는 Visual Display Terminal Syndrome의 약자로 컴퓨터 단말기 증후군을 말한다. PC, 스마트폰, 태블릿PC 등의 보급 증가와 사용시간의 증가로 단말기 사용에 따른 영향이 인체에 미치는 악영향을 말한다.

대표적인 VDT 증후군은 안구건조증이다. 화면에 장시간 노출되면서 우리 인체 중에서 눈이 가장 큰 영향을 받고 있다.

11월 11일은 빼빼로데이, 가래떡데일로 많이 알고 있지만 눈의 날이기도 하다. 대한안과학회가 눈에 대한 경각심을 불러일으키기 위해 지정한 날이다. 눈 건강을 위해서 만든 예방수칙을 잘 실천하기 바란다.

VDT 증후군 안질환 예방수칙

50분 VDT 작업하고 10분 쉬기, 2시간 이상 VDT 사용은 NO!

50분에 한번씩 10분 정도 눈을 감거나 먼 곳을 바라보는 휴식을 취하세요.

너무 춥거나 건조한 환경은 NO!

실내온도는 18~24도, 습도는 40~70%를 유지하는 것이 좋아요.

VDT화면의 높이는 눈보다 낮게, 화면 밝기는 적절히!

눈과 수직이 되도록 화면 높이를 조정하고 화면은 중간 밝기로 설정하세요.

흔들리는 곳에선 스마트폰 장시간 사용금지!

흔들리는 차량이나 보행 중엔 VDT화면을 장시간 주시하지 말고 화면과 눈과의 거리는 40~70cm를 유지합니다.

눈이 필요할 땐 눈을 자주 깜박이고, 정기적으로 안과 방문하기

눈이 필요할 때 눈을 자주 깜박이고, 필요시 인공눈물을 사용하세요. 정기적인 안과 전문의와의 상담을 통해 눈 건강을 체크하세요.

<출처: 대한안과학회>



가을철 피부 건조증

피부건조증이란?

가을철 찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부 질환 중 하나인 '피부 건조증'은 피부의 표면의 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환이다



피부건조증 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.

피부건조증 치료는?

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

피부건조증의 예방은?

잘은 샤워나 목욕을 피하고, 자극성이 강한 비누나 때수건의 사용, 뜨거운 물에서의 목욕은 증상을 악화시킨다. 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일의 보습제를 사용하고 충분한 물을 섭취하여 우리 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요하다.

<출처: 하이닥>



청소년, 음주·흡연하면 안 되는 이유는?

- 적은 양의 술도 어른보다 해롭습니다.
- 어린시기의 시작된 음주와 흡연은 성인기의 알코올 중독, 니코틴 중독의 위험성을 높입니다.
- 청소년 음주는 폭음이 발생할 수 있습니다.

15세 이하 > 20세 이상

비의도적 손상	음주교통사고	폭행사고
---------	--------	------



7배



7배



10배

흡연으로 인한 암발생 위험

15세 이하 > 25세 이하

60세에 이르러 폐암이 발생할 확률 3배

<출처: 한국건강증진개발원>



나의 감정, 이렇게 표현해보세요

불쾌한 감정 표현하기

- 상대방의 행동이나 상황에 대한 비난 없이 말한다.
- 그 행동이나 상황에 대한 나의 느낌을 말한다.
예) '네가 그렇게 내 별명을 부르면 난 기분이 나쁘고 속상해'



거절하기

- 상대방의 기대나 요구에 대해 알고 있음을 표현하고 거절하는 이유를 밝힌다. 또한 거절의 의사를 분명하게 말한다.
- 그 행동이나 상황에 대한 나의 느낌을 말한다.
예) '내가 생각하는 것과 다르기 때문에 너와 함께 할 수 없어'



요구하기

- 상대방이 해주기를 원하는 행동이나 상황을 말한다.
- 상대방이 그렇게 했을 때 나에게 미치는 영향을 말한다.
- 그 행동에 대한 내 감정이나 느낌을 말한다.
예) '나는 엄마가 무섭게 화를 내지 않고 내 말을 차분하게 들어주었으면 좋겠어요'



<출처: 서울특별시교육청>

2018년 10월 31일

전주영생고등학교장(직인생략)