



창의 · 성실 · 자율 전주은고을중 보건소식지

제 2022-178호
발송일: 2022.11.2.
발송부서: 체육보건부
담당자: 교사 한인교

☎ 1학년 교무실 : 245-5220 ☎ 2학년 교무실 : 243-4812 ☎ 3학년 교무실 : 223-4813 ☎ 본교무실 : 245-5219 ☎ 행정실 : 245-5217

11월 11일은 눈의 날

"11월 11일은 눈의 날입니다. 눈은 뇌의 일부라고 할 정도로 중요한 부분이지만 전자기기의 발달과 정보량의 증가로 인해 우리 눈을 늘 피곤합니다. 힘든 우리 눈을 위해 평소 눈 건강 수칙을 지키는 것이 중요합니다!

1. TV나 컴퓨터를 볼 때

시선은 약간 아래, 거리는
TV는 2m, 컴퓨터는 40cm

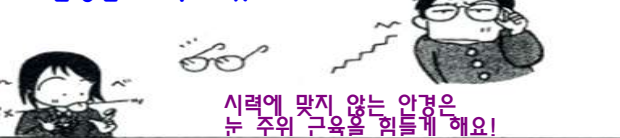


2. 공부할 때 조명은

공부할 때는 손 그림자나
책상 가리개 없게 합니다.



3. 안경은 시력에 맞게



4. 충분한 휴식을

정보의 85%가 눈을 통해
들어오므로 눈은 늘 피로합니다.



☞ 청소년 근시 예방 권고

- ▲ 하루 1시간 이상 야외활동을 할 것
- ▲ 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용할 것
- ▲ 취침 시 반드시 소등할 것 (불을 끄기)
- ▲ 밤 12시 이전에 자고 6시간 이상 숙면할 것
- ▲ 1년에 한 번씩 안과 검진을 받을 것

☞ 눈에 좋은 음식

- 비타민A-당근, 단호박, 김 등
- 눈의 비타민인 비타민 A가 시력 보호, 야맹증 예방을 합니다.

☞ 눈에 나쁜 음식

- 트랜스 지방-과자, 햄버거, 피자
- 트랜스 지방을 많이 먹으면 적절한 영양소를 섭취할 수 없어 눈의 건강을 해칩니다.

11월 14일은 당뇨병의 날

세계보건기구에서 당뇨병 발병률의 증가에 대한 인지도를 높이기 위해 1923년 인슐린을 최초로 발견한 프레데릭 뱅팅의 공로를 인정하여 그의 생일인 11월 14일을 세계 당뇨병의 날로 제정 선포한 날이다.

☞ 당뇨병 예방을 위한 관리

1. 올바른 식생활



다양한 식품을 과식하지 않도록 섭취하기

[곡류]+[살고기, 생선, 두부, 계란 중 한 종류 이상]
+[채소, 과일, 유제품]이 갖추어진 식사



혈당 상승을 지연시키는 섬유소 충분히 섭취하기

잡곡, 야채(쌈, 나물, 샐러드, 국 건더기),
해조류(김, 미역, 다시마) 등



혈당을 갑자기 많이 올리는 단순당 피하기

설탕, 물엿, 꿀, 사탕, 시럽,
초콜릿, 아이스크림 등



포화지방산과 콜레스테롤 섭취 줄이기

포화지방산이 많은 갈비, 삼겹살, 버터 등과
콜레스테롤이 많은 계란 노른자, 컵라면, 곱창 등

2. 알맞은 운동



운동의 효과를 높일 수 있는 중강도 운동하기

대화를 나눌 수 있지만 호흡이 짧아지며
약 10분 정도 운동을 하면 땀이 날 정도



지방과 탄수화물을 소비하는 유산소 운동하기

빠른 걷기, 수영, 자전거타기 등 전신을
움직이는 운동 하루 30분 이상, 주 5회



근육의 양과 힘을 키워주는 근력 운동하기

아령(0.5~3kg)이나 밴드운동 주 3회



근육의 긴장을 완화시켜주는 스트레칭하기

운동 전 준비운동으로 부상 위험 줄이고
운동 후에는 마무리 운동



입술이 건조할 때는 이렇게



겨울철에는 춥고 건조해서 입술이 트기 쉽습니다. 입술이 트면 축축하게 하려고 입술에 침을 바르는 학생들이 있는데, 침을 바르면 입술은 더 트게 되고 증상이 심해집니다.

☞ 입술 관리

1. 입술 보습하기

- 입술의 건조함을 즉시 달랠 수 있는 방법은 바세린과 같은 보습 성분이 들어있는 립밤을 바릅니다.

2. 입술을 햇빛으로부터 보호하기

- 멜라닌 색소는 자외선으로부터 자극을 막는 역할을 하는데 입술은 다른 곳에 비해 멜라닌 색소의 양이 매우 적어 자외선의 영향을 온전히 받게 됩니다. 사용하는 립밤에는 SPF 지수 30이상인 자외선 차단제가 포함되어 있어야 합니다.

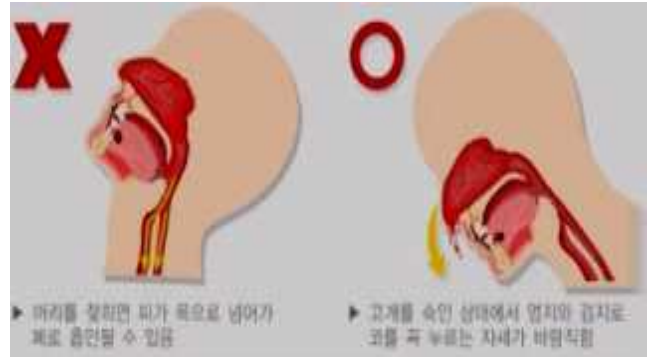
3. 비타민 섭취

- 비타민을 섭취함으로써 입술에 수분을 가져올 수 있습니다. 특히 점막의 건강 유지를 하는 '비타민B2', 입술의 면역력을 높여주는 '비타민C'를 섭취합니다.

- 비타민B2 : 동물의 간, 고기, 생선, 유제품
- 비타민C : 과일, 고추, 파슬리

4. 입술 각질 제거하기

- 입술이 심하게 일어나면 입술용 각질 제거제로 각질을 벗기나, 일주일에 최대 한두 번 각질을 제거하면 충분합니다.



비출혈(코피)의 안전예방수칙

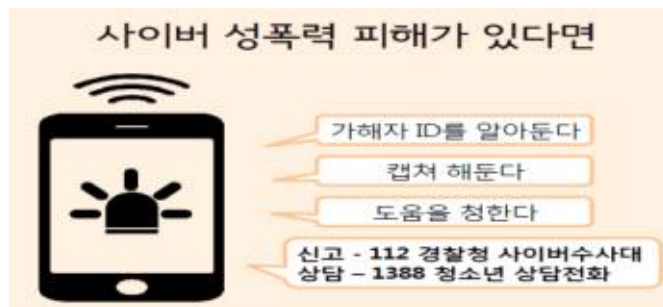
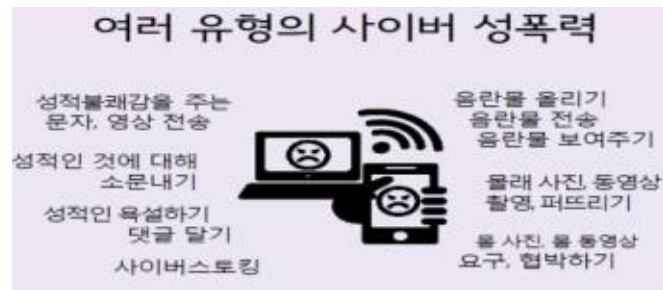
- ▶ 코에 충격을 받지 않도록 주의합니다.
- ▶ 평소 코를 세게 풀거나 후비지 않습니다.
- ▶ 코가 건조하면 바셀린이나 연고를 바릅니다.
- ▶ 이유없이 비출혈이 자주 생기면 병원 진료를 받습니다.



사이버 성폭력 예방

'Touch! 스마트 폰! Don't Touch! 사이버 성폭력

사이버 성폭력이란 스마트폰, 컴퓨터 등을 이용하여 인터넷, SNS, SMS 등 사이버공간에서 일어나는 성폭력이다.



<출처 : 여성가족부>



비출혈 응급처치법

비출혈(코피) 응급 처치법

- ▶ 엄지와 검지로 양 콧볼을 잡고 누른 뒤 머리를 뒤로 젖히지 않고 앞으로 숙입니다.
(코피가 날 때 머리를 뒤로 젖히면 피가 목으로 넘어가 숨을 쉴 수 없게 될 수도 있습니다.)
- ▶ 피가 멈추지 않으면 콧잔등 위로 얼음찜질 합니다.
(코의 혈관을 수축시켜 지혈하는 효과가 있습니다.)



하루 7잔, 물을 마시면 건강해져요.

▶ 7:00 기상 직후 물 한 잔

- 체내 신진대사촉진 및 원활한 혈액순환을 도와 신장 부담을 덜어 주고, 배설 기능이 강화되어 변비 예방 및 치료에 도움이 됨

▶ 8:00 아침 식사 전 물 한 잔

- 위장의 컨디션을 조절하며, 과식을 예방하는 효과

▶ 10:00 오전 중 물 한 잔

- 일을 하다 피로해질 때 찬물 한 컵을 마시면 피로도 풀리고 지루함을 덜어줌

▶ 12:00 점심식사 전 물 한 잔

- 점심식사 직전에 물을 한 잔 마시면 과식을 막아줌

▶ 15:00 공복에 물 한 잔

- 오후 3시경은 군것질 욕구가 생기거나 흡연 욕구가 강해지는 시간, 이때 물을 한 잔 마시면 군것질 욕구와 흡연 욕구를 줄이는데 도움이 됨

▶ 19:00 저녁식사와 함께 물 한 잔

- 염분조절효과로 성인병 예방에 도움이 되며 과식하지 않도록 도와줌

▶ 22:00 잠자기 전 물 한 잔

- 잠자기 전 미네랄이 풍부한 물을 마시면 다음날 훨씬 가벼운 몸 상태를 느낄 수 있음



보건소식지는 학교홈페이지를 통해서도 볼 수 있습니다.