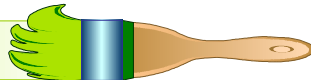


학교보건소식

제 2016-64호
 펴낸이 : 호남제일고등학교장
 엮은곳 : 보건실
 펴낸월 : 2016년 12월

한해를 되돌아보는 12월입니다. 겨울이 깊어지는 가운데 겨울방학이 다가오고 있습니다. **방학기간 동안**에는 **평상 시 건강이상**이 있었던 학생들은 꼭 **병원 검진**을 받아 **건강관리**에 힘써 주시고, 시간을 요하는 **충치 및 부정교합 치료**, **이비인후과질환**, **만성질환**, **시력교정** 등도 모두 꼼꼼하게 점검하시어 새 학년에는 더욱 밝고 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 관심가져 주시기 바랍니다.

감기와 독감 예방해요~!!



종 류	원 인	증 상
감기	100 여 가지 바이러스 주로 아데노바이러스	▶ 피로감, 재채기, 기침, 콧물, 미열, 근육통, 목통증, 눈물, 두통 ▶ 대개 3~4일 지속 간혹 10일 이상 지속되기도 함 ▶ 성인 : 1년에 1-2회 정도 걸림 ▶ 아동 : 1년에 5-8회 정도 걸림
독감	독감바이러스(인플루엔자) - 번갈아 유행	▶ 쇠약감, 피곤감, 마른기침, 콧물, 오한, 근육통, 심한 두통, 눈통증, 목통증 ▶ 회복 후에도 피곤함, 쇠약감, 기침이 3주 지속 ▶ 겨울, 이른 봄에 유행, 10년마다 대유행함.

☞ 감기와 인플루엔자(독감) 예방관리 수칙

- 귀가 시, 손발을 깨끗이 씻고 양치질을 한다.
- 수분은 충분히 섭취하고, 비타민C가 풍부한 과일을 많이 먹는 것이 좋다.
- 실내가 건조하지 않도록 하며, 충분한 휴식과 균형있는 식사를 한다.
- 방안의 온도를 적절히 조절하며, 실내 환기를 자주 시킨다.
- 기침 에티켓을 지키고, 사람이 많이 모이는 장소는 가급적 피합니다.
- **감기는** ~바이러스에 의한 질병이므로 세균증식을 억제하는 항생제가 직접적 효과는 없으며, 항생제의 처방은 환자 몸에 내성균을 증가시켜 더 강력한 약제를 개발, 투약해야 하는 등 부작용이 우려됩니다. 모두 감기 예방법을 잘 지켜 건강한 생활을 합시다.

겨울철 안전수칙

겨울철에는 빙판에 넘어져 골절이 된다든지, 동상, 화상, 가스중독 등 안전사고가 일어나기 쉽습니다. 안전사고가 발생하지 않도록 항상 주의하도록 합니다.

1. 도로가 미끄러울 때는 주머니에 손을 넣고 다니지 않는 것이 안전합니다.
2. 위험한 곳에 들어가거나 가지 않도록 합니다.
-저수지나 고인물이 얼어 있는 곳, 어둡고 인적이 드문 곳 등
3. 추운 곳에 너무 오래 있지 않도록 합니다.
-혈액순환이 잘 안되어 감각이 둔해지고 동상, 통증, 발적 등이 나타날 수 있음
4. 불이나 난로 앞에 너무 가까이 가거나 불장난을 하지 맙시다.
5. 가스사용 후에는 중간 밸브를 잠그고, 접합부위는 수시로 점검합니다.

미세먼지 높은 날 건강수칙

미세먼지에는 먼지 핵에 여러 종류의 오염물질이 엉겨 붙어 구성된 것으로 미세먼지 입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시에 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유발률, 조기사망을 증가를 유발시키게 됩니다.

♧ **고농도 미세먼지 발생 시 건강수칙** ♧

- ▶ 등산, 축구 등 오랜 시간의 실외 활동을 자제하고, 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는 가급적 실외활동 자제할 것
- ▶ 학교는 실외활동 자제 및 실내 체육수업으로 대체
- ▶ 창문을 닫고 빨래는 실내에서 건조
- ▶ 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척
- ▶ 실외 활동 시 마스크, 보호안경, 모자 등 착용
- ▶ 가급적 대중교통을 이용하고 야외 바비큐 등 자제

◆ **청소년 비만예방 수칙~ >.<** ◆

1. **식사는 세끼를 빠짐없이, 음식은 골고루 천천히 씹어 먹는다.**

포만감을 뇌에서 느끼는데 20~30분 정도 걸리기 때문에 천천히 씹으면 같은 양을 먹고도 포만감을 느낄 수 있다.

2. **채소를 자주 먹는다,**

채소는 비타민과 무기질이 풍부할 뿐 아니라 지방질이 거의 없고 열량이 낮아 비만 예방과 치료에 효과적이다.

3. **혈당지수(GI)가 높은 음식을 피한다.**

흰쌀밥, 설탕, 파스타, 밀가루 음식과 같은 혈당지수가 높은 음식을 피하는 것이 건강한 식단입니다.

혈당지수(GI 지수)는 특정식품이 혈류 속에서 얼마나 빨리 당으로 분해되는가를 알려주는 척도로써 혈당 지수가 낮은 식품은 식욕을 억제해주면서 체중증가를 막아주고 콜레스테롤 조절에도 도움이 됩니다.

(혈당지수가 낮은 식품 : 두부, 된장, 청국장, 버섯, 생선, 사과 등 채소류, 지방을 제거한 육류)

4. **생활 속에서 운동을 찾아서 한다.**

엘리베이터 대신 계단 오르기, 차를 타는 대신 걷기, 청소하기, 많이 움직이기 등

5. **컴퓨터와 TV, 스마트폰은 하루 1~2시간 정도만 이용한다.**

앉아 있는 습관은 활동량을 줄이게 되며, 음식의 섭취는 늘릴 수 있어 비만을 초래 할 수 있습니다.

올바른 자세로.. 척추측만증예방하기

허리가 S자형으로 조금씩 휘어지는 것을 척추측만증이라 하는데, 좌우 어깨나 골반의 높이가 다르거나 골반이 한쪽으로 치우쳐 보이면 척추측만증을 의심해 볼 수 있습니다.

▶ **원인:** 스트레스나 나쁜 자세, 운동부족, 체형에 맞지 않는 책상사용, 조경과 관련된 오르문 분비 이상 등으로 추정됩니다.

▶ **증상:** 어깨, 등, 허리가 불편하고 아픕니다.

▶ **척추측만증 예방을 위하여~***

※ 청소년기는 급성장기의 중요한 시기이므로 바른 자세로 앉고 서는 것이 중요합니다.

※ 컴퓨터 게임도 한 시간 이상 하지 않도록 합니다.

※ 근육의 힘을 키우는 운동을 합니다. (줄넘기, 달리기, 턱걸이, 율라후프, 수영, 테니스 등)

※ 자세가 나쁘다고 생각되거나 어깨와 등, 허리에 아픈 증상이 있다면 병원검사를 받아봅니다.

보건실에서 알립니다~!!

겨울방학 동안은.. 평상시 건강 이상이 있던 학생이나 건강검진결과 유소견의 학생들은 꼭 병원 검진을 받아 건강관리에 힘써 주시고, 시간을 요하는 충치와 부정교합 치료, 이비인후과질환, 시력교정 등도 모두 꼼꼼하게 점검하여 더욱 밝고 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 합시다!