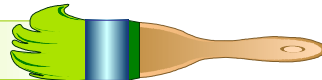


학교보건소식

제 2015-58호
 펴낸이 : 호남제일고등학교장
 엮은곳 : 보건실
 펴낸월 : 2015년 12월

한해를 되돌아보는 12월입니다. 겨울이 깊어지는 가운데 겨울방학이 다가오고 있습니다. 이번 방학 기간 동안에는 평상시 건강에 이상이 있었던 학생들은 꼭 병원 검진을 받아 건강관리에 힘써 주시고 시간을 요하는 충치, 부정교합 치료, 이비인후과질환, 만성질환, 시력교정 등도 모두 꼼꼼하게 점검 하시어 새 학년에는 더욱 밝고 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 적극적인 관심바랍니다.

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(20도 정도) 조절하며, 실내 환기를 자주 시킨다.
- ◎ 기침 에티켓을 지키고, 사람이 많이 모이는 장소는 가급적 피합니다.
- 감기는~바이러스에 의한 질병이므로 세균증식을 억제하는 항생제는 직접적 효과는 없으며, 항생제의 처방은 환자 몸에 내성균을 증가시켜 더 강력한 약제를 개발, 투약해야 하는 등 부작용이 우려된답니다. 감기 예방법을 잘 지켜 건강한 생활을 합시다.

겨울철 안전수칙

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

1. 도로가 미끄러울 때는 주머니에 손을 넣고 다니지 않는 것이 안전합니다.
2. 위험한 곳에는 가지 않도록 합니다.
-저수지나 고인물이 얼어있는 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 유발, 조기사망을 증가를 유발시키게 된다.

소 고농도 미세먼지 발생 시 건강수칙 소

- ▶ 등산, 축구 등 오랜 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

건강한 다이어트입니다~ >.<

겨울철 비만원인? '비타민D'의 부족!

“겨울철 낮에 햇빛을 쬐며 야외에서 하는 운동은 단지 운동에 의한 체지방 분해 효과뿐 아니라 비타민D의 공급을 통해 식욕조절 효과까지 덤으로 제공한다” 고 한다. 비타민D는 단순히 뼈의 건강과 칼슘의 대사를 조절하는 햇빛만 쬐면 쉽게 공급되기 때문에 특별히 결핍증을 걱정하지 않아도 되는 비타민이었으나, 건강노화와 면역력 증강, 그리고 식욕조절에 까지 미치는 영향력이 있다고 한다.

좋은 음식도 지나치면 지방으로 쌓임!

“겨울에 간식으로 많이 먹는 고구마, 옥수수, 떡 등의 탄수화물은 자기 전에 먹으면 남은 열량이 모두 지방으로 저장되기 쉽다” 며 “규칙적으로 매일 조금씩 과일을 섭취하는 것은 겨울철 건강에 좋지만 너무 많은 과일을 한꺼번에 많이 먹는 것 역시 좋지 않다” 스트레스도 비만의 원인이 되므로 스트레스 완화에 도움을 주는 단백질을 섭취하는 것이 좋다. 콩이나 두부류, 콩치, 갈치 등의 생선류와 닭고기를 이용해 되도록 저칼로리 고단백 음식을 먹도록 해야 한다.

비만예방 및 치료

- ① 잘 먹고, 먹은 양만큼 에너지를 소모하도록 합니다. 운동은 하루1시간, 주말에는 2~3시간 정도로 재미있는 운동을 하여 흥미를 갖도록 해야 합니다.
- ② 정신적 스트레스, 즉 기분을 해결하고자 과도한 간식을 먹지 않습니다.
- ③ 짠 것, 단 것을 좋아하는 사람은 살찌기 쉬우니, 입맛의 조절이 필요하며 식염과 설탕을 제한하는 것이 바람직합니다.
- ④ 비타민D 적고 피하지방으로 침착되기 쉬운 당질식품을 줄입니다.
(ex:백설탕, 백미, 우동, 빵, 비스킷, 엿, 엿과자, 등..)

올바른 자세잡기 (척추측만증예방)

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, 초경과 관련된 호르몬 분비 이상 등으로 추정됩니다.

■ 증상: 어깨, 등, 허리가 불편하고 아픕니다.

■ 예방

※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, 훌라후프, 수영, 테니스 등)

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

보건실에서 알립니다~

겨울방학 동안은.. 평상시 건강에 이상이 있던 학생이나 건강검진결과 유소견 학생들은 꼭 병원 검진을 받아 건강관리에 힘써 주시고, 시간을 요하는 충치, 부정교합 치료, 이비인후과질환, 시력 교정 등도 모두 꼼꼼하게 점검하여 더욱 밝고 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 합니다!