



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학교보건소식

제 2021- 52호

발행인 : 호남제일고등학교장

편집인 : 보건교사

발행일 : 2021년 11월 저울호



수험생 건강관리

시험 당일 최상의 컨디션을 위하여 규칙적인 수면습관과 적절한 영양 상태를 유지하고, 감기에 걸리지 않도록 조심하여 생활리듬을 잘 유지하시기 바랍니다.

수험생 컨디션 관리

시험일자가 가까워질수록 수험생들은 점점 신경이 예민해 집니다. 누가 뭐라고 한마디만 해도 신경질이 나기도 하고, 불안하고 초조함을 느낍니다. 그럴 때일수록 최대한 여유 있고 편안한 마음을 가지려고 노력하세요. 그리고 온몸의 근육을 수축시켰다 이완시키는 가벼운 스트레칭을 해 봅니다.

- ✓ 손과 발을 이용하여 가벼운 스트레칭으로 스트레스를 푼다.
- ✓ 머리를 맑게 하기 위해 유산소 운동을 한다. 가벼운 달리기와 계단 오르내리기가 좋다.
- ✓ 창문을 열어 환기를 하거나 산책을 하면 기분전환을 할 수 있다.

수면관리

수험생들은 잠으로 인한 스트레스를 많이 받습니다. 그러나 시험일이 얼마 남지 않았다고 해서 평소보다 잠을 덜 자면서 공부하는 것은 오히려 시험을 망치기 쉽습니다. 가장 좋은 수면방법은 평소와 크게 다르지 않게 수면을 취하고, 낮에 집중력이 떨어진다면 조금 더 수면 시간을 늘리는 것이 효율적입니다.

- ✓ 자신에게 필요한 최소 수면 시간을 알고 대처하되 하루 일과는 규칙적으로 유지한다.
- ✓ 밤낮을 바꿔서 생활하던 수험생도 시험일과에 맞출 수 있도록 수면시간을 조절한다.

기상시간

시험일이 다가올수록 기상시간을 조금 앞당기는 게 도움이 됩니다. 시험 시작하기 최소 2시간 전에는 일어나야 두뇌가 활발히 돌아갈 수 있습니다. 특히 늦잠을 자는 수험생들은 시험 시간에 늦지 않게 가기 위해서라도 조금씩 일찍 일어나는 습관을 들이는 것이 좋습니다.

약물 복용 주의사항

독감 예방 주사를 맞고 몸살이 나는 경우도 있으므로 시험 날짜가 촉박한 시점에서는 맞지 않는 것이 안전할 수 있습니다. 그리고 만약 감기에 걸렸다면 약을 처방할 때 졸음이 오지 않는 약으로 처방을 부탁하는 게 좋습니다.

- ✓ 평소에 먹지 않던 약의 복용은 피한다.
- ✓ 졸음을 유발하는 약을 피한다.

(콧물 약, 기침약, 멀미약, 진통제 등)

- ✓ 수면제, 안정제 : 복용하지 않는 것이 좋으나 꼭 필요한 경우 전문의와 상의 후 복용한다.
수면제는 시험 전날 저녁에 먹은 약이 다음날 시험에 까지 영향을 주므로 무조건 피한다.
(작용시간 : 5~10시간 정도)
- ✓ 진통제 : 근육이완으로 졸릴 수 있다. 꼭 필요하면 타이레놀 같은 단일성분 약을 복용한다.
- ✓ 우황청심환은 졸음, 심박동수 증가 등의 부작용이 오는 경우도 있다. 과도하게 긴장하는 학생의 경우, 미리 복용하여 자신에게 맞는 약인지 확인한 후, 수능 날 아침에 복용한다.
- ✓ 생리통은 평상시에 먹던 진통제를 복용하는 것이 좋고, 시험 당일 생리통이 있을 것으로 예상되면, 미리 진통제를 복용하고 가거나 진통제를 꼭 챙겨간다.

시험 당일에는

복 장

추위를 대비하기 위하여 두꺼운 외투를 입기보다 얇은 옷을 여러 겹 입는다. 수험 장소에 따라 난방 상태가 다를 수 있으므로 더울 때, 하나씩 벗을 수 있어 좋다.

식사 관리

많은 학생들이 아침을 거르고 학교에 등교하고 있으나 이는 두뇌활동에 악영향을 주는 만큼 간단하게라도 먹는 것이 좋다. 그러나 오랫동안 아침식사를 하지 않다가 갑자기 아침을 먹을 경우 부담이 될 수도 있으므로 평소의 생활 습관을 유지하면서 조금씩 섭취량을 늘리는 것이 좋다. 복통과 설사를 일으키기 쉬운 음식, 매운음식, 생크림, 날생선, 평소에 먹지 않던 음식, 싫어하는 음식, 과도한 야식, 과식 등)은 시험 며칠 전부터 피한다.

< 시험 당일 수험생 식사 지침 >

■ 균형 잡힌 아침식사를 꼭 합니다.

- 400kcal 이상을 섭취하는 것이 좋으나 과식은 위에 부담을 주고 졸음을 가져오므로 알맞은 양을 섭취합니다. 아침식사에 적응이 되지 않는 경우에는 가벼운 운동 후에 식사를 합니다.

■ 당질 식품을 섭취하면 집중력과 주의력을 증가 시켜 줍니다.

- 시험시간 30분 전이나 쉬는 시간에 간식으로서는 체내에 빨리 흡수되어 뇌에 전달되는 단당류인 사탕이나 초콜릿을 먹으면 뇌 활동에 도움이 됩니다.

■ 한두 잔 정도의 녹차나 커피는 졸음을 쫓는 데 좋습니다.

- 다량의 카페인 섭취는 심계항진, 이뇨작용 등 부작용이 있을 수 있으므로 주의합니다.

■ 점심은 가급적 도시락을 준비하되 소화가 잘되는 음식을 준비합니다

건조증 예방

1. 안구건조증

안구건조증은 안구표면이 손상돼 눈 시림과 자극, 이물감 등이 느껴지는 안구질환으로 눈물 분비 저하, 눈물의 지나친 증발, 눈물 생성기관 염증 등의 원인으로 발생합니다.



예방법

- 손발 자주 씻기
- 주변이 건조하지 않도록 가습기 틀기
- 건조한 날씨에는 가급적 외출 삼가는 것이 좋음
- 장시간 텔레비전이나 스마트폰 이용은 안구건조증 유발 원인이 되므로 주의하여 사용하기**

2. 가을철 피부건조증

가을철 찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부질환 중 하나인 '피부 건조증'은 피부 표면의 지질 감소와 천연보습 성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환입니다.



증상

- 피지 분비가 비교적 적은 팔과 다리의 바깥층에 흔히 발생합니다.
- 피부가 울긋불긋해지고 가려움과 인설, 습진이 발생하며 심하면 균열이나 감염이 나타날 수 있습니다.
- 피부 노화 진행이 빨라져서 잔주름이 늘어나기 쉽고, 각질 정체로 인해 피부가 전반적으로 푸석거리고 탄력성이 떨어질 수 있습니다.

치료

- 가벼운 건조증에는 수분크림, 로션, 오일을 발라 보습하고 증상이 심할 때에는 피부과 진료를 통해 치료합니다.



예방법

- 자른 샤워나 목욕을 피합니다.
- 자극성이 강한 비누나 때수건 사용, 뜨거운 물에서의 목욕은 증상을 악화시킬 수 있습니다.
- 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일의 보습제를 사용합니다.
- 충분한 수분 섭취로 우리 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요합니다.**

<출처 : 하이닥>

알레르기성 비염 예방하기



가을은 꽃가루, 돼지풀과 같은 잡초, 낙엽분진 등 알레르기성 비염을 악화시키는 원인물질들이 많은 시기입니다. 자극 물질이 늘어 난데다 건조한 공기로 인해 코 점막이 붓거나 극도로 예민해져 미약한 자극에도 비염이 발생하기 쉬우므로 비염 예방 및 완화를 위해 다음과 같은 주의사항을 지키도록 합니다.

- 집안 청소 및 환기를 자주하여 집먼지나 진드기 등의 원인물질을 최소화합니다.
- 코 점막의 건조를 방지하기 위해 따뜻한 음식과 수분을 충분히 섭취 합니다.
- 집안이 건조하다면 가습기를 틀어 주세요.
- 취침 시 찬 공기가 들어오지 않도록 창문을 닫고 따뜻한 물을 자주 마십니다.
- 충분한 휴식과 수면을 취합니다.
- 인스턴트 식품을 피하고 편식하지 않습니다.
- 무와 생강은 즙을 내어 뜨거운 물에 타서 마십니다.
- 생리식염수나 묽은 소금물로 코를 세척합니다.

면역기능을 높이는 7가지 생활

면역이란

외부에서 우리 몸 안으로 세균이나 바이러스 같은 침입 물질이 들어왔을 때를 이를 포착해내고 효과적으로 제거해 냄으로써 질병으로부터 보호해주는 기능을 말합니다.

면역기능을 높이는 7가지 생활 수칙

- 낮에는 충분한 햇빛을 쬌고 밤에는 불을 끄고 6시간 이상 푹 잠을 자요.
 - 하루 4회 이상 다양한 색깔의 채소와 과일 섭취로 비타민과 영양소를 섭취해요.
 - 오메가 3가 풍부한 등 푸른 생선을 주2회 이상 꾸준히 먹어요.
 - 스트레스는 면역력의 강적! 오늘의 스트레스는 내일이 되기 전에 해결해요.
 - 하루30분, 주 3회 이상 꾸준한 운동으로 체력과 면역력을 함께 키워요.
 - 패스트푸드, 인스턴트식품은 면역건강을 해치는 적! 가능하면 먹지 않아요.
 - 장내 면역력을 높이는 유산균이 풍부한 음식을 먹어요.
- (출처: 건강의 벗)