



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

## 학교 보건 소식

제 2024- 63호

발행인: 호남제일고등학교장

편집인: 보건교사

발행일: 2024년 11월 겨울호

### 수능 시험 당일 건강점검

#### 1. 복장

추위를 대비하기 위하여 얇은 옷을 여러 겹 입는다. 시험 장소에 따라 난방이 잘 안 될 수도 있으므로 더울 때 벗을 수 있도록 여분을 준비한다.

#### 2. 식사 관리

- 긴장유발 및 소변량을 증가 위험 음식을 기피한다.  
카페인이 함유된 커피, 에너지음료, 녹차, 콜라와 이노제, 맥주, 평소에 마시지 않던 음료, 다량의 물은 소변의 양을 증가시키고 정신적 신체적 긴장도를 높여 시험에 악영향을 줄 수 있으므로 주의한다.
- 두뇌활동에 유일한 에너지원인 포도당을 공급하기 위해 식사를 반드시 챙겨먹는다.(필요시 초콜릿 등 간식 준비)
- 복통과 설사를 일으키기 쉬운 음식(매운 음식, 찬 음식, 날생선, 평소 먹지 않던 음식, 싫어하는 음식, 과도한 야식, 과식 등)은 시험 며칠 전부터 피한다.
- 점심은 가급적 도시락을 준비하되 따뜻한 물, 따뜻한 반찬 및 국을 준비한다.

#### 3. 약물 복용 주의

- 졸음을 유발하는 약을 피한다.(콧물약, 비염약, 멀미약 등)
- 수면제, 안정제는 복용하지 않는 것이 좋으나 꼭 필요한 경우 전문가와 상의 후 복용한다. 수면제는 시험 전날 저녁에 먹은 약이 다음날 시험에까지 영향을 주므로 무조건 피한다.
- 우황청심환은 사람에 따라 심장의 박동을 증가시킬 수 있으므로 주의해야하며, 꼭 필요한 경우는 수능 날 아침에 복용하면 된다.

#### 4. 수험생 컨디션 관리법



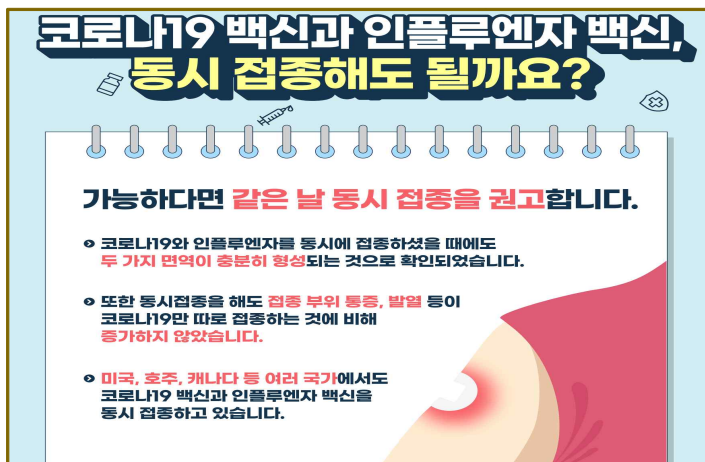
### SNS와 수면의 질

영국 글래스고대 연구진은 13~15세 청소년 1만 1872명을 대상으로 SNS 사용과 수면 패턴에 대한 연구를 진행했다. 연구진은 이들이 평소 SNS에 소비한 시간과 수면 시간에 대해 조사했다. 연구 결과, 청소년 2명 중 1명은 하루에 3시간 이상 SNS를 사용한다고 답했다. 하루에 3시간 이상 SNS를 하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다 깰 가능성이 8% 높았다. 하루 5시간 이상 SNS를 하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다 깰 가능성이 36% 높았다. 또 하루에 3시간 이상 SNS를 하면 1~3시간 한 사람보다 늦게 잠들 가능성이 23% 더 높았다. 연구진은 자다 깨면 수면의 질이 떨어지며, 이는 학업마다 정서에 악영향을 미칠 수 있고, 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면 신체 및 정신 건강에 좋지 않다고 말했다.



### 독감 및 코로나19 예방접종

10월 18일부터 65~69세 어른신의 코로나19 및 독감 **무료 예방접종**이 시작되었습니다. 질병관리청에서는 고위험군, 특히, 65세 이상 어른신들은 안전한 겨울을 보내기 위해 코로나19 백신 접종에 적극적으로 참여해주실 것을 당부하였습니다. 변이 바이러스에 의해 코로나19 감염이 계속되고 있으나 감염되기 전 예방접종 시 입원·사망 위험을 현저히 낮출 수 있습니다. 한 번의 방문으로 더욱 편리하게 독감과 코로나19 예방접종이 가능하니 다음 내용을 참고하셔서 환절기 건강관리에 힘써 주시기 바랍니다.



## 면역력을 높혀요!

- **몸을 따뜻하게 하기:** 체온을 1도 높이면 면역력이 5배 높아진다고도 합니다. 질병의 80%는 저체온으로 인해 면역력을 담당하는 백혈구 활동이 저하로 인한 것이라고 합니다.
- **차가운 음식 먹지 않기:** 찬 음식은 위와 장 기능을 저하시키고 영양분 흡수를 방해해 면역력이 저하됩니다.
- **긍정적으로 생각하고 많이 웃기:** 즐거운 생각과 웃음은 뇌 하수체에서 엔도르핀 같은 자연 진통제를 생성하며, 혈액순환을 촉진하고 혈압을 낮춰 줍니다.
- **스트레스는 줄이고 충분히 휴식하고 수면 취하기 :** 스트레스가 많거나 불규칙한 생활을 하는 사람은 염증 유발 과립구는 증가하고, 면역세포의 일종인 림프구는 줄어들게 합니다.
- **술이나 약물은 No! :** 약을 함부로 사용해 증상을 억제하면 자연회복능력을 상실할 위험성이 큼니다.
- **충분히 햇빛 쬐기:** 햇빛은 비타민D의 합성을 도와 칼슘의 흡수율을 높여 뼈가 튼튼해지게 도와주고, 낮에 햇빛을 많이 쬐면 밤에 멜라토닌이 많이 나와 숙면에 도움이 됩니다.
- **신선한 공기 마시면서 심호흡하기:** 신선한 산소를 마시고 심호흡으로 긴장을 풀어주면 면역력이 상승합니다.

## 11월 14일 세계 당뇨병의 날

세계보건기구(WHO), 세계당뇨병연맹(IIDF)이 1991년 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한 경각심을 높이고 당뇨병 퇴치를 위해 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날(World diabetes day)'로 지정했습니다. 11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시하고 인슐린을 발견한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 뱅딩(캐나다 의학자) 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

### 1. 당뇨(Diabetes mellitus)

인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다. 음식을 먹은 후 혈관속에 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장 및 사용하도록 하여 혈당을 조절합니다.

## 당뇨 증상 확인하고 치료해요!

### 당뇨의 대표적 증상



### <당뇨 관리법>

	<b>식사요법</b> 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	<b>혈당검사</b>
	<b>인슐린 주사</b>
	<b>운동요법</b> 운동을 하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.

## 환절기 감기 예방

외부 기온의 차이가 심한 환절기에는 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 평소보다 감기에 걸리기가 쉽습니다. 환절기 감기 예방을 위한 실천법을 알아봅시다.

### ❄️ 감기예방 실천 요령

#### 1. 실내 온도와 습도 적절히 유지하기

(온도: 20~22도, 습도: 50~60%)

마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 두면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.

#### 2. 외출 후 비누를 사용하여 30초 이상 손 씻기

올바른 손 씻기는 인플루엔자(독감) 같은 호흡기 감염증 뿐만 아니라 A형 간염 같은 장관감염증도 예방합니다.

#### 3. 채소와 과일 충분히 섭취하기

면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취하는 것이 감기예방에 도움이 됩니다.

#### 4. 따뜻한 물 충분히 마시기

습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워지므로 수분섭취를 충분히 하도록 합니다.

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 더욱 주의가 필요합니다.



실내 온도와 습도 적절히 유지  
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%



외출 후 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기