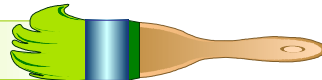


# 학교보건소식

제 2014-99호  
 펴낸이 : 호남제일고등학교장  
 엮은곳 : 보건실  
 펴낸월 : 2014년 12월(겨울방학호)

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.

## ❄️ 고농도 미세먼지 발생 시 건강수칙 ❄️

- ▶ 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 다이어트합시다><

### ❄️ 겨울철 비만원인? '비타민D'의 부족!

“겨울철 낮에 햇빛을 쬌며 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 쬌면 쉽게 공급되기 때문에 특별히 걸림증을 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.

### ❄️ 예방 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 식염, 설탕을 제한하는 것이 바람직합니다.
- ④ 비타민D 적고 피하지방으로 침착되기 쉬운 당질식품을 줄입니다.  
(ex:백설탕, 백미, 우동, 빵, 비스킷, 엿, 엿과자, 등..)

## 올바른 자세맞기 (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 동안에 평상시 건강에 이상이 있던 학생들은 꼭 병원 검진을 받아 건강관리에 힘써 주시고, 시간을 요하는 충치, 부정교합 치료, 이비인후과질환, 만성질환, 시력교정 등도 모두 꼼꼼하게 점검하여 더욱 밝고 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 합시다!