



11월 보건소식

남원용성중학교
주 소 : 남원시 춘향로 73
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

11월 11일은 눈의 날

“11월 11일은 눈의 날입니다. 눈은 뇌의 일부라고 할 정도로 중요한 부분이지만 전자기기의 발달과 정보량의 증가로 인해 우리 눈은 늘 피곤합니다. 힘든 우리 눈을 위해 평소 눈 건강 수칙을 지키는 것이 중요합니다!

1. TV나 컴퓨터를 볼 때
시선은 약간 아래, 거리는 TV는 2m, 컴퓨터는 40cm

2. 공부할 때 조명은
공부할 때는 숨 그림자!
채울 거리치 않게 합니다.

3. 안경은 시력에 맞게

4. 충분한 휴식을
정보의 85%가 눈을 통해 들어오므로 눈은 늘 피곤합니다.

청소년 근시 예방 권고

- ▲ 하루 1시간 이상 야외활동을 할 것
- ▲ 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용할 것
- ▲ 취침 시 반드시 소등할 것 (불을 끄기)
- ▲ 밤 12시 이전에 자고 6시간 이상 숙면할 것
- ▲ 1년에 한 번씩 안과검진을 받을 것

눈에 좋은 음식

- 비타민A-당근, 단호박, 김 등
- 눈의 비타민인 비타민 A가 시력보호, 야맹증 예방을 합니다.



눈에 나쁜 음식

- 트랜스지방-과자, 햄버거, 피자
- 트랜스지방을 많이 먹으면 적절한 영양소를 섭취할 수 없어 눈의 건강을 해칩니다.



11월 14일은 당뇨병의 날

세계보건기구에서 당뇨병 발병률의 증가에 대한 인지도를 높이기 위해 1923년 인슐린을 최초로 발견한 프레데릭 뱅팅의 공로를 인정하여 그의 생일인 11월 14일을 세계 당뇨병의 날로 제정 선포한 날이다.



world diabetes day
14 November

당뇨병 예방을 위한 관리

1. 올바른 식생활



다양한 식품을 과식하지 않도록 섭취하기

[곡류]+[살고기, 생선, 두부, 계란 중 한 종류 이상]
+[채소, 과일, 유제품]이 갖추어진 식사



혈당 상승을 지연시키는 섬유소 충분히 섭취하기

잡곡, 야채(쌈, 나물, 샐러드, 국 건더기),
해조류(김, 미역, 다시마) 등



혈당을 갑자기 많이 올리는 단순당 피하기

설탕, 물엿, 꿀, 사탕, 시럽,
초콜릿, 아이스크림 등



포화지방산과 콜레스테롤 섭취 줄이기

포화지방산이 많은 갈비, 삼겹살, 버터 등과
콜레스테롤이 많은 계란 노른자, 젓갈, 곱창 등

2. 알맞은 운동



운동의 효과를 높일 수 있는 중강도 운동하기

대화를 나눌 수 있지만 호흡이 짧아지며
약 10분 정도 운동을 하면 땀이 날 정도



지방과 탄수화물을 소비하는 유산소 운동하기

빠른 걷기, 수영, 자전거 타기 등 전신을
움직이는 운동 하루 30분 이상, 주 5회



근육의 양과 힘을 키워주는 근력 운동하기

아령(0.5~3kg)이나 밴드운동 주 3회



근육의 긴장을 완화시켜주는 스트레칭하기

운동 전 준비운동으로 부상 위험 줄이고
운동 후에는 마무리 운동

입술이 건조할 때는 이렇게



겨울철에는 춥고 건조해서 입술이 트기 쉽습니다. 입술이 트면 축축하게 하려고 입술에 침을 바르는 학생들이 있는데, 침을 바르면 입술은 더 트게 되고 증상이 심해 집니다.

입술 관리

1. 입술 보습하기

- 입술의 건조함을 즉시 달랠 수 있는 방법은 바세린과 같은 보습 성분이 들어있는 립밤을 바릅니다.

2. 입술을 햇빛으로부터 보호하기

- 멜라닌 색소는 자외선으로부터 자극을 막는 역할을 하는데 입술은 다른 곳에 비해 멜라닌 색소의 양이 매우 적어 자외선의 영향을 온전히 받게 됩니다. 사용하는 립밤에는 SPF 지수 30이상인 자외선 차단제가 포함되어 있어야 합니다.

3. 비타민 섭취

- 비타민을 섭취함으로써 입술에 수분을 가져올 수 있습니다. 특히 점막의 건강 유지를 하는 '비타민B2', 입술의 면역력을 높여주는 '비타민C'를 섭취합니다.
- 비타민B2 : 동물의 간, 고기, 생선, 유제품
- 비타민C : 과일, 고추, 파슬리

4. 입술 각질 제거하기

- 입술이 심하게 일어나면 입술용 각질 제거제나 각질을 벗기나, 일주일에 최대 한두 번 각질을 제거하면 충분합니다.

긴 손톱 예쁘지만 세균 바글바글

미국 미시건대학이 병원직원 500명을 대상으로 손톱이 3mm이상과 3mm미만인 두 그룹으로 나눠 조사한 결과 3mm이상인 집단의 95%에서 각종 세균이 검출되었고, 손톱이 3mm미만인 집단에서는 20%만 세균들이 발견되었습니다.

손은 인체에서 세균이 가장 많으며 그 중에서도 손톱 밑이 세균에 취약하다고 전문의들은 말합니다.

"손톱이 길면 손을 자주 씻어도 손톱 밑 세균들이 잘 씻겨 내려가지 않는다. 게다가 손톱이 길수록 손 씻은 뒤 습기가 잘 가시지 않아 세균들이 더욱 잘 번식한다."고 말합니다.

보건실 방문 학생 중에서도 손톱이 길어 운동 중 손톱이 부러지거나, 장난 중 친구의 손톱으로 얼굴 부위를 긁혀 오는 친구들이 종종 있습니다.

손톱 관리

▲ 화장실에 다녀온 뒤, 음식 먹기 전, 환자와 접촉했을 때, 날고기나 생선 등을 만진 뒤에는 반드시 손을 씻는다.

▲ 손톱 길이는 손가락 끝과 손톱이 일치하는 정도로 유지한다.

- 손톱이 너무 짧으면 외부 자극이 심해지고 세

균 침투가 쉬워지기 때문이다.

▲ 손톱이나 발톱을 관리하는 도구는 개인용을 준비해 사용하고, 정기적으로 소독한다.

올바른 손씻기 6단계



목이 따끔거리고 아플 때



▶ 가능한 말을 적게 하고 큰 소리는 내지 않는다.

▶ 미지근한 물을 자주 섭취하는 것이 좋다.

▶ 따뜻한 소금물이나 가글로 입안을 행구고 외출 후 집으로 돌아오면 바로 양치질을 한다.

▶ 기침으로 인해 목이 아플 경우에는 사탕을 빨아먹으면 기침도 감소될 뿐 아니라 목의 불편감도 훨씬 줄어든다.

▶ 목이 따끔거림은 과로 시 발생하는 흔한 증상이다. 바로 약을 먹기보다 모과, 배, 레몬, 유자차를 먹고 푹 쉬는 편이 훨씬 좋다.

하루 7잔, 물을 마시면 건강해져요.

▶ 7:00 기상 직후 물 한 잔

- 체내 신진대사촉진 및 원활한 혈액순환을 도와 신장 부담을 덜어 주고, 배설 기능이 강화되어 변비 예방 및 치료에 도움이 됨

▶ 8:00 아침 식사 전 물 한 잔

- 위장의 컨디션을 조절하며, 과식을 예방하는 효과

▶ 10:00 오전 중 물 한 잔

- 일을 하다 피로해질 때 찬물 한 컵을 마시면 피로도 풀리고 지루함을 덜어줌

▶ 12:00 점심식사 전 물 한 잔

- 점심식사 직전에 물을 한 잔 마시면 과식을 막아줌

▶ 15:00 공복에 물 한 잔

- 오후 3시경은 군것질 욕구가 생기거나 흡연 욕구가 강해지는 시간, 이때 물을 한 잔 마시면 군것질 욕구와 흡연 욕구를 줄이는데 도움이 됨

▶ 19:00 저녁식사와 함께 물 한 잔

- 염분조절효과로 성인병 예방에 도움이 되며 과식하지 않도록 도와줌

▶ 22:00 잠자기 전 물 한 잔

- 잠자기 전 미네랄이 풍부한 물을 마시면 다음날 훨씬 가벼운 몸 상태를 느낄 수 있음

