



제 목 12월 보건소식

날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 또한 겨울철 난방으로 공기 속에 산소가 부족하게 되는데 춥다고 문을 꼭꼭 닫고 있으면 산소는 더 부족하게 되고 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉽습니다. 춥더라도 건강을 위해서 한번 씩 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내환기, 습도 조절, 그리고 적절한 활동량은 건강한 겨울나기의 기본입니다.

2019. 12. 09.

부 안 중 학 교 장



겨울철 건강관리 요령

- ◎ 2시간 마다 환기시킨다.
- ◎ 건조한 실내에 호흡기질환을 일으킬 수 있으므로 가습기나 젖은 세탁물 등을 이용하여 50~60% 정도의 습도를 유지한다.
- ◎ 규칙적인 생활습관으로 하루 30~40분 정도의 운동을 1주일에 4~5일 실시한다.(줄넘기, 빠르게 걷기 등)
- ◎ 식사는 거르지 말고 균형 잡힌 음식을 섭취한다.
- ◎ 감기에 걸렸을 경우에는 충분한 수분섭취와 휴식, 영양 많은 식사로 관리하고 증상이 나아지지 않는 경우에는 합병증예방을 위하여 병·의원진료를 받는다.
- ◎ 찬 곳에서 2시간 이상 너무 오래 있지 않는다. 혈액순환이 나빠져 감각이 둔해지거나, 통증, 발적이 생길 수 있다.

무력무력 자라요~ 겨울철

겨울은 저장의 계절로 동물이 겨울잠을 자면서 에너지를 비축하듯 성장기에 있는 여러분들도 겨울동안 얼마나 성장에너지를 쌓아 두느냐에 따라 한 해 동안의 생활이나 성장점수가 달라질 수 있다.

■ 적당한 체중조절, 성장에 중요!

성장호르몬은 성장촉진 역할 외에 지방을 분해하는 역할도 하는데, 과체중의 경우 지방을 분해하는데 더 많이 쓰이므로 성장을 방해하는 결과가 된다.

■ ‘숙면’이 성장에는 약이다.

늦게까지 TV시청이나 컴퓨터를 하다가 바로 잠자리에 들게 되면 현란한 시각적 자극 때문에 숙면을 취하기 어렵다. 기분 좋게 잠들 수 있도록 온도 22~23℃, 습도는 40~50%로 유지한다.

■ 줄넘기, 성장 스트레칭 등으로 성장판 자극을 한다.

운동은 뇌하수체를 자극하여 성장호르몬 분비를 돕는다. 특히 성장을 위해서는 성장판이 있는 무릎 뼈에 자극을 주면서 전신을 골고루 움직일 수 있는 줄넘기, 스트레칭, 농구 등이 좋다.

12월 1일은 세계에이즈의 날

● 에이즈란 무엇인가

에이즈의 공식명칭은 후천성 면역결핍 증후군(Acquired Immune Deficiency Syndrome)으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병이다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 여러 가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 된다.

● 에이즈 감염경로

- ① 감염자의 혈액을 수혈 받거나 주사기, 바늘을 같이 사용한 경우
- ② 감염자와 성관계를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염되는 경우

● 청소년과 에이즈

세계적으로 청소년이 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알아야 한다.

비만예방 교육

신체적, 심리적으로 급성장하는 청소년기의 운동부족은 비만으로 이어지기 쉽고, 어른이 되어서도 비만으로 연결될 가능성이 크며, 체형 변형에도 영향을 주므로 운동이 매우 필요하다.

특히 청소년기는 제2의 급성장기로 체격의 발달과 더불어 운동 능력의 향상이 급격한 시기이므로 균형잡힌 영양섭취와 적절한 운동이 필요하다. 이 시기 성장에 지장을 주지 않기 위해서는 열량 제한보다 운동이 중요한데 한 가지 운동만 하기 보다는 유산소 운동과 무산소 운동을 골고루 하는 게 바람직하다.

유산소 운동은 체내의 지방을 에너지로 사용하기 때문에 체중감량 효과가 있다.

무산소 운동은 탄수화물을 에너지로 사용하므로 체중감량은 덜 하지만 근육 단련에 좋으며 근육량이 많아지면 기초대사량이 높아져 결과적으로 칼로리 소모에 도움이 된다. 청소년의 비만예방을 위한 운동은 주 3~4일 하루 30분 이상으로 하는 것이 좋다.

흡연예방 교육

▶ 흡연 시작 연령 낮을수록 오래 못 산다!

흡연은 분명 성인이나, 청소년 모두에게 해롭다. 하지만 전문가들이 특히 청소년 흡연을 경고하는 이유는 무엇일까? 영국 런던 타임즈에 따르면 15세에 담배를 시작한 경우, 담배 한개피 당 11분의 수명이 단축된다고 한다. 매일 흡연을 하는 골초의 경우에는 일주일에 22시간 정

도의 수명 단축이 이루어지는 것이다.

이러한 수명 단축의 효과는 청소년의 경우에 더욱 증가한다. 어린나이에 담배를 접할수록 유전자의 변형도 심각하게 이루어진다. 손상된 유전자로 인해 폐에 무리를 주게 된다. 10대에 담배를 시작한 청소년이 20대가 되었을 때 그의 폐는 60대의 기능과 비슷했다는 연구결과는 이런 심각성을 나타내준다.

성교육

◆ 이성교제 시 지켜야 할 예절

청소년기의 이성교제는 꼭 필요한 것은 아니지만, 교제할 경우 서로의 성 특성을 바르게 이해하고 평등한 관계에서 서로의 성장에 도움 되는 건설적인 관계가 되어야 한다.

*복장, 몸가짐, 언어를 바르게 사용하여 상대방에 대한 예의와 자신의 품위를 지킨다.

*학생 수준에 맞는 선물을 한다.

*데이트 할 때 드는 비용은 함께 부담한다.

*스킨십에 몰두하지 않는다.

◆ 성적 자기 결정권

다른 사람에 의해 강요받거나 지배받지 않으면서 자신의 의지와 판단에 의해 자율적으로 성행동을 결정하고 선택하며 책임지는 권리이다.

즉 어느 한쪽의 성을 차별하지 않고 양성평등을 실천하며, 주체적으로 관계를 만들어 가면서 성폭력, 임신, 낙태의 피해자와 가해자가 되지 않기 위해 원하는 것을 당당하게 주장하고, 원하지 않는 것은 거절할 수 있어야 한다.

약물오남용 예방 교육

감기약은 감기를 치료하는 약이 아니라 콧물, 기침 등의 증상만 완화시켜 주는 약이다. 그래도 감기에 걸리면 '초기에 잡아야 고생하지 않는다'는 생각에 감기약을 일찍 복용하거나 아예 주사부터 한 대 맞는 경우가 있다. 증상이 가벼워서 참을 만한데도 약에 의존하는 것이다. 하지만 이렇게 하면 오히려 면역력을 떨어뜨릴 수 있는데 우리 몸은 감기바이러스와 싸우기 위해 열을 내고, 콧물이나 기침 등으로 감기를 몰아내기 위한 반응을 한다. 가벼운 감기에 걸리면 무조건 약, 주사부터 찾을 일이 아니라 충분한 휴식을 취하면서 수분을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 하지만 감기 증상이 심하면 병원을 찾는 것이 좋다. 자칫 기관지염이나 폐렴, 편도선염, 축농증, 중이염 등의 합병증이 올 수도 있기 때문이다.

청소년기 음주예방의 필요성

- 신체조직들이 미성숙한 단계라 유독물질의 침해를 쉽게 받아 미성숙된 세포가 파괴됩니다.
- 빠른 속도로 뇌 신경 세포에 알코올이 확산되어 마비현상, 감각과 운동둔화, 대뇌피질의 기억세포가 파괴됩니다.
- 학습효과가 저하되고 청소년의 장래에 부정적 영향을 끼칩니다.
- 비행의 촉매역할을 합니다.(자제력 약화 및 공격성 증가로 위험한 행동을 저지르기도 함)
- 다른 약품을 사용하게 되는 통로 역할을 하게 되어 유해한 약물의 사용으로 파급될 가능성이 많아집니다.
- 성인이 된 후 습관성 음주, 알코올 남용, 알코올 의존에 빠지기 쉽습니다.

보건퀴즈!

흡연예방관련 보건퀴즈입니다. 12월 12일(목)까지 보건실 보건퀴즈함에 넣어주세요. 정답자 중 추첨된 10명 학생에게 선물을 드립니다.

학번:() 이름:()

1. 담배를 피웠을 때 우리 몸에 나타나는 변화가 아닌 것은?()

- ① 신장에 암이 생길 수 있다.
- ② 몸 속의 콜레스테롤이 줄어든다.
- ③ 입냄새가 난다.
- ④ 치아색이 누렇게 변한다.
- ⑤ 기관지와 폐에 여러 질환이 생긴다.

2. 이것은 세계보건기구(WHO)가 권고하는 대표적인 비가격 금연정책으로 흡연으로 인해 발생할 수 있는 위험 등을 시각화한 그림을 담뱃갑에 부착해 금연을 유발하려는 정책수단이다.(○○○ ○○○○)

3. ○○○○○○○○은 국민에게 건강에 대한 가치와 책임의식을 함양하도록 건강에 관한 바른 지식을 보급하고 스스로 건강한 생활을 실천할 수 있는 여건을 조성함으로써 국민의 건강을 증진함을 목적으로 한다.

(4~5.) ○,×문제

4. 흡연을 하게되면 콜라겐이 파괴되고 피부가 건조해져 결국 피부노화를 촉진한다.()


5. 담배회사의 사회공헌활동은 담배제품만 홍보하지 않으면 아무런 문제없이 진행할 수 있다.()



지금까지 2019년 보건퀴즈에 응모한 학생 여러분 모두에게 큰 박수를 보냅니다.



저를여가는 잔해를 뒤돌아보며 남은 한 달 마무리 잘 하고 2020년 원하는 모든 것이 이루어지는 잔해 되길 바랍니다.

여러분들이 걷는 모든 길이 꽃길이었길 바랍니다.  살아가면서 항상 여러분을 응원하는 사랑하는 이들이 있다는 것을 기억하세요.