



# 선동초등학교 교육통신

## 11월 보건소식지

가정통신문

### 11월 11일 눈의 날

“몸이 천냥이면 눈이 구백냥”이라는 속담을 들어보셨나요?  
그만큼 눈이 신체 기관 중 **중요한 기관**이라는 점을 강조하는  
말입니다. 매년 11월 11일은 안과학회가 국민의 눈 건강을  
위해 지정한 ‘**눈의 날**’입니다. 눈은 한 번 손상되면 회복이 매  
우 어렵습니다. 눈을 건강하게 지키기 위한 눈 건강 수칙을  
알아볼까요~?

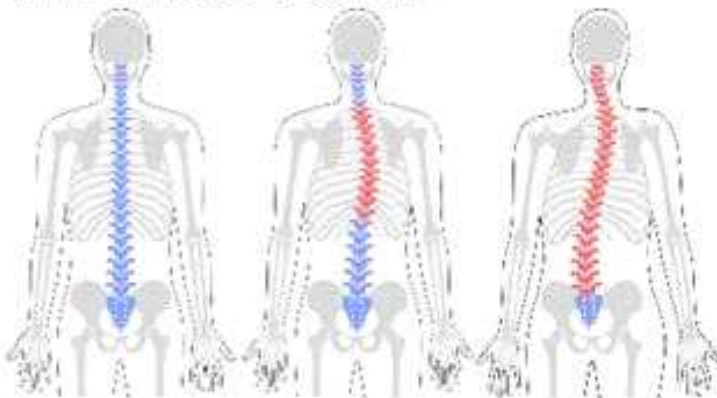


#### 눈 건강을 위한 수칙

1. 눈의 긴장을 풀고 휴식 취하기
2. 먼 곳을 바라보며 휴식하기
3. 눈동자를 움직이며 눈 운동하기
4. 책을 볼 때 30cm의 거리 유지하기
5. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 자기
6. 눈에 좋은 비타민A가 풍부한 음식 섭취  
(고구마, 당근, 상추, 시금치, 복숭아 등)

### 위험! 척추측만증

우리 몸의 척추는 정면에서 보면 일직선이고, 옆면에서 보  
면 S자모양입니다. 이에 비해 **척추가 굽거나 휘어져 기형인  
상태를 척추측만증**이라고 합니다. 척추측만증 환자는 점점  
증가하고 있으며 특히 10대 환자가 절반을 차지하고 있어  
심각한 문제로 떠오르고 있습니다.



#### 원인?

무거운 가방을 메거나 잘못된 자세로 앉는 습관 또는 원인을  
알 수 없는 경우가 많습니다. 때문에 평소에 꾸준한 관찰로  
몸 상태를 점검하고 조기발견하는 것이 매우 중요합니다.

### 척추측만증 예방법

심한 비대칭, 내장기관 압박 등 증상에 유발되기 전에 예방해야 합니다.

자세 교정	허리를 편 비틀치세로 앉고, 서있을때 벽(다)리를 하거나 앉을때 다리를 꼬지 않습니다.
생활 습관	뒤도록 가졌은 가방을 들고, 한쪽 어깨에 매는 가방보다는 백팩을 사용합니다.
정기적인 진료	척추측만증이 의심될 때면 즉시 병원에 방문합니다.

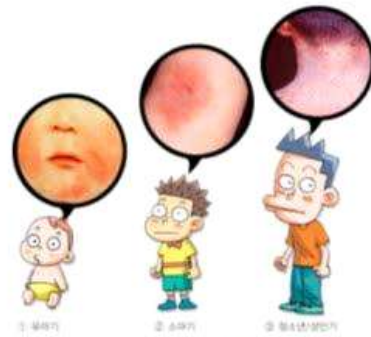


척추측만증이 생기면 “성장, 발육에 방해, 심폐기능 저하 등으로  
학습에 지장”을 주게 됩니다. 때문에 평소에 허리를 펴고 바르게  
앉으며 목과 허리를 스트레칭해주는 것이 좋습니다^^

## 아토피 피부염

### Q 아토피 피부염이 무엇인가요?

아토피피부염은 주로 유아기 혹은 소아기에 시작되는 만성 재발성의 염증성 피부질환입니다. 소양증(가려움)과 피부건조증, 특징적인 습진을 동반합니다. 유아기에는 얼굴과 팔다리의 편 쪽 부분에 습진으로 시작되지만, 소아가 되면서 특징적으로 팔, 무릎이 굽혀지는 부위에 많이 나타납니다. 많은 경우에 성장하면서 자연히 호전되는 경향을 보이지만 알레르기 비염, 천식 같은 호흡기 아토피를 동반하는 경우도 많습니다.



출처: 국민건강정보포털

보건복지부 대한알레르기학회

### Q 어떤 경우에 아토피 피부염을 의심할 수 있을까요?

- 피부가 가렵다.
- 피부염증이 반복되며 오래 지속된다.
- 나이에 따른 특징적인 부위와 발진 모양
- 가족 중 알레르기 질환이 있다.
- 기타 : 피부건조증, 빈번한 피부감염

### Q 아토피 피부염을 일으키는 원인과 악화 요인에는 무엇이 있나요?

**알레르기 원인물질(알레르겐) 아토피 피부염 악화 요인**

- 집먼저진드기, 꽃가루, 곰팡이, 애완동물, 식물, 바퀴벌레
- 급격한 온도와 습도의 변화: 너무 덥거나 춥지않고 건조하지 않도록 온도, 습도 조절 / 실내 온도 18~21도, 습도 40~60% 유지
- 꼭 끼거나 저질 재질의 옷: 면 소재 옷이 좋음
- 스트레스
- 땀, 먼지, 비누 등

### Q 아토피 피부염의 피부관리는 어떻게 하나요?

아토피 피부염 환자의 피부건조를 줄이기 위해 **적절한 목욕과 보습제 사용**이 매우 중요합니다.

아토피 피부염의 목욕 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 매일 1회 정도: 찬물이 흐르거나 얇이 많은 계절은 하루 2~3회</li> <li>- 미지근한 물(35도 이하)로 목욕 목욕 10~20분: 장시간 목욕과 비누의 과도한 사용은 금지</li> <li>- 약산성 보습비누 사용</li> <li>- 때를 미는 것은 금물: 과도한 피부 마찰은 금함</li> <li>- 목욕 후 부드러운 수건으로 두드러듯 물기를 제거, 3분 이내 보습제 사용이 중요</li> </ul>
보습제의 사용	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 피부건조에 의한 손상 방지</li> <li>- 외부의 미생물, 오염물질과 먼지 등으로부터 피부를 보호하는 역할</li> <li>- 정상적인 피부를 포함한 전신에 사용하고, 지속적인 사용이 중요</li> <li>- 피부에 자극이 가지 않도록 부드럽게 바름</li> <li>- 피부가 건조할수록 여러차례 사용이 가능하며, 1일 3회이상</li> </ul>

## 천식

### Q 천식은 우리나라 학령기 연령 아동 10명중 1명 정도로 흔한 알레르기 질환입니다. 천식은 어떤 병인가요?

(천식의 대표적인 증상)

- 기침
- 가슴에 답답함
- 숨쉬기 어려움(호흡곤란)
- 쌕쌕거림(천명)
- 호흡곤란과 가슴답답함을 호소
- 야간에 기침과 호흡곤란으로 잠을 땀
- 천식 발작의 발생과 반복
- 천식 발작은 가벼운 경우부터 사망에 이를 수 있는 심한 경우까지 다양

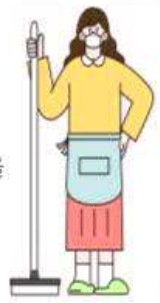
**천식의 3대 증상**

가슴 답답함, 기침, 쌕쌕거림(천명)



### Q 천식 있는 학생 주의 사항

- 증상 악화요인에 해당하는 경우는 되도록 피하고, 직접 청소하는 경우 반드시 마스크 착용
- 모든 운동 시 반드시 준비운동을 하고, 종료 때는 운동을 서서히 끝내면서 마무리 운동까지 하기
- 격렬한 운동 피하고, 평소에 우리가 가지 않는 정도에서 꾸준히 실시



출처:영동문구 보건소

## QUIZ 11월 보건퀴즈!

~11월 19일 금요일까지  
학년/반/이름/퀴즈정답을 종이에 적어  
2층 건의함에 넣어주세요♥  
5명을 추첨하여 상품을 드립니다.

1. 눈에 좋은 비타민은 비타민C다. ( O, X )
2. 시력을 보호하기 위해 책은 눈에서 --cm 이상 거리를 뒤편한다.
3. 척추측만증을 예방하기 위해 허리를 --고 바르게 앉으며, 서있을 때 ---를 하지 않고, 앉아있을 땐 다리를 --않습니다.

2021. 11. 8.  
선동초등학교장