



12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 춥더라도 건강을 위해서 수시로 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내환기, 습도조절, 적절한 신체 활동으로 코로나 19를 이겨내는 건강한 겨울나시기 바랍니다. 사랑하는 가족과 2021년을 돌아보는 시간을 갖고 더불어 이웃과 마음으로 사랑을 나누는 따뜻한 12월이 되면 좋겠습니다.

함께 나아가는 새로운 일상...



단계적 일상회복, 우리가 해야 할 일

날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기나 독감 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 감기나 독감 증상은 코로나19 임상증상과 비슷하여 구별하기 어려우니 증상이 나타나면 등교를 중지하고 먼저 진단검사를 받아야 합니다.



가정 내에서...

1. 가족 모두 손을 자주 씻기
2. 가정 내 지인 및 외부인 방문자제
3. 손이 많이 닿는 곳은 하루 1번 이상 소독
4. 코로나19 임상증상이 있으면 가까운 선별 진료소를 방문하여 검사 받기
5. 하루 3번 이상 환기하기
6. 단체모임 취소
7. 불필요한 외출 자제

함께 지켜요...

1. 언제 어디서든 마스크 쓰기! 수시로 손 씻기
2. 2m(최소 1m)개인 간 거리두기!
3. 임상 증상이 있거나 감염이 우려되면 빨리 검사 받기!
4. 밀폐 시설 밀집 장소 안돼요!
5. 지정된 장소에서 음식은 조용히 먹기
6. 거리는 멀어도 마음은 가까이 하기



건강한 체중관리

체중관리 자주하는 질문



1. 살이 키로 간다?
사춘기에 들어서면 정상적으로 체지방이 증가하여 약간 살이 찌고 곧이어 키가 급성장하는 상황을 보고 이야기 하는 것 같습니다. 청소년 비만의 약 50~80%정도는 성인 비만으로 이어지기 때문에 일찍 비만을 치료하거나 예방하여야 합니다.
2. 과일은 많이 먹어도 괜찮다?
과일도 많이 섭취하면 살이 찌 수 있을 정도의 칼로리를 함유하고 있습니다. 그러므로 과일은 일정량만 섭취하도록 하여야 합니다.
3. 물만 먹어도 살이찌는 걸까요?
물은 열량이 없기 때문에 물만 마셔서는 살이 찌지 않습니다. 물만 먹어도 살이 찐다고 하는 경우, 음식이나 간식의 섭취량이 많고 운동량이 적은 경우가 대부분입니다.
4. 어릴때 식이요법을 하면 키가 안크나?
청소년 비만학생이 성장하는데 필요한 영양소와 칼로리는 섭취를 하되, 과도하게 섭취되는 칼로리를 제한하는 겁니다. 비만을 해소하지 않으면 오히려 사춘기가 빨리 시작되므로 성인의 키는 오히려 작을 수 있습니다.



꼭 필요한 성장호르몬

성장호르몬은 수면하는 동안 많이 분비됩니다. 밤 11시부터 새벽 2시 사이에 숙면을 취하는 아이가 더 건강하게 자랄 수 있는 이유입니다. 우리 몸은 60조개의 세포로 이루어져 있는데 자율신경계와 호르몬이 이 60조개의 세포들을 활동시키고, 회복시키고, 건강하게 유지하게 하는 역할을 해줍니다.

적당한 운동과 규칙적인 식사와 수면 시간, 매일 적당한량의 햇빛, 즐겁고 활기찬 운동과 자기 전에 스마트폰 금지하는 것은 성장호르몬을 증가시키는 좋은 방법입니다.

성장호르몬의 역할



- ① 뼈가 늘어나고 근육이 생깁니다.
- ② 뇌가 발달합니다.
- ③ 지방을 분해해 살찌는 것을 예방합니다.
- ④ 상처받은 세포를 치료합니다.

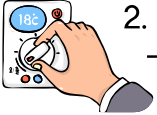


건강한 겨울나기

건강수칙을 지켜주세요.

1. 생활 습관

- 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



2. 실내환경

- 실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



3. 외출 전 체감온도 확인하기

- 날씨가 추울 경우 야외활동 자제



4. 외출 시 따뜻한 옷 입기

- 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용

한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요

1. 가능한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.
2. 따뜻한 장소로 이동하세요.
3. 젖은 옷을 모두 제거하세요.
4. 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.
5. 동상 부위가 있다면 따뜻한 물에 담급니다.



금연 시간에 따른 신체 변화



- 혈압과 맥박이 정상으로 떨어집니다.
- 손발의 체온이 정상으로 증가합니다



- 혈액 속 일산화탄소 양이 정상으로 떨어집니다
- 혈액 속 산소량이 정상치로 올라갑니다



- 혈액 순환이 좋아지고 폐기능이 증가합니다



- 기침, 호흡곤란 등이 감소합니다
- 폐의 섬모가 정상 기능을 회복하여 점액 배출이 증가하고, 폐가 깨끗해지며 감염위험이 감소합니다



- 관상동맥질환(심장병)에 걸릴 위험이 흡연자의 절반으로 감소합니다



마스크 착용 장기화... 슬기로운 구강 관리법

마스크 장시간 착용으로 입안으로 공기가 잘 통하지 않아 입 안이 건조해지기 쉬워 세균 번식이 활발해지므로써 구강질환이 생기거나 입냄새가 심해질 수 있습니다.

코로나 시기에 구강관리를 하는 가장 좋은 방법은 무엇일까요?



1. 평소 입안을 청결하게 관리하기

- 치아와 잇몸을 꼼꼼하게 닦기
- 치실, 치간칫솔 사용과 혀 닦기



2. 수시로 수분 섭취하기

구강 내부가 건조해지면 세균 번식이 쉬어져 충치 및 구강질환의 발병이 쉬워진다.



3. 흡연과 음주 단음식은 피하기



4. 칫솔, 치약, 컵은 개인별로 사용하기



겨울철 비타민 D 보충하기

일조량이 줄어들고 추운 날씨로 인해 야외활동이 쉽지 않은 지금과 같은 겨울철에는 다른 계절에 비해 혈중 비타민D 농도가 더 낮아 비타민D 수치를 올리기 위한 노력이 더욱 더 필요합니다. 비타민D 부족이나 결핍은 안구건조증, 치매, 심혈관 질환을 비롯하여 각종 암 발생에까지 영향을 끼칠 수 있습니다.

비타민D 보충방법

1. 일주일에 2~3회, 하루 10~20분 정도 햇볕 쬘기
2. 비타민가 풍부한 생선, 달걀, 버섯 등의 식품 섭취하기
3. 필요시 적절한 용량의 비타민D 보충제 복용하기

11월 보건퀴즈 정답

1. 눈의 날 2. 건강상태 자가진단
당첨자는 담임선생님을 통해 알려드립니다.