



#여울보건소식

발행인 학교장 강철성
편집인 보건교사 백은희
발행일 2018. 11. 1

환절기 더 건강하게 지낼 수 있는 건강 10계명

❁ 환절기를 잘 넘기고 긴 겨울을 즐겁고 건강하게 보내고 싶다면 **대한의사협회가 발표한 대국민 건강 선언문의 '건강 10계명'**을 숙지하고 실천해보자.

1. **금연하기** : 흡연은 생명을 단축한다.
2. **절주하기** : 잦은 음주는 암 발생 위험을 높인다.
3. **균형식이 필요하다** : 탄수화물 : 단백질 : 지방은 55 : 20 : 25로 섭취하고, 탄산음료와 당을 더한 음료는 줄인다.
4. **적절한 신체 운동을 하자** : 1일 1운동이 필요하다. 일상에서 가벼운 운동을 생활화하자
5. **규칙적 수면이 중요하다** : 일정한 기상 시간을 지키고 낮잠은 30분미만으로 잔다.
6. **긍정적 사고방식** : 작은 일에 감사하며 좋아하는 사람과 행복하게 지내도록 노력한다. 남과 비교하지 않으며 스스로 행복할 방법을 찾는다.
7. **정기적 건강검진과 예방 접종** : 건강검진과 예방 접종은 건강할 때부터 미리 챙기자
8. **스트레스 관리하기** : 피할 수 없다면 관리하는 법을 찾자
9. **미세먼지, 신종 감염에 대한 관심** : 미세먼지 지수를 항상 확인하고 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
10. **모바일 기기와 거리 두기** : 스마트 기기는 스마트하게 사용하고 식사와 대화 시에는 스마트폰을 넣어두자.

<출처 : 대한의사협회>

안구건조증 예방

❁ 안구건조증은 안구 표면이 손상돼 눈 시림과 자극, 이물감 등이 느껴지는 안구 질환으로 눈물 분비 저하, 눈물의 지나친 증발, 눈물 생성기관 염증 등의 원인으로 발생합니다.

❁ 예방법으로는

1. 손발을 자주 씻고,
2. 주변이 건조하지 않도록 가습기를 틀어주며
3. 건조한 날씨에는 가급적 외출을 삼가는 것이 좋습니다.
4. **장시간 텔레비전이나 스마트폰을 이용한 안구건조증 유발 원인**이 되므로 주의하여 사용합니다. <출처 : 하이닥>



독감 미리 알고 예방하자!

❁ 독감은 예방주사를 맞게 되면 독감을 유발하는 인플루엔자 바이러스에 대항하는 항체가 2주 이내에 생기고, **4주가 지나야 최고치에 달하게 되며 5개월 정도의 예방효과를 보게 되므로 늦어도 11월에는 독감 예방 주사를 맞아야 한다.**

❁ 감기는 리노바이러스, 아데노바이러스, 코로나 바이러스 등 다양한 바이러스에 의해 유발하며 증상도 다양하다. 그러나 **독감은 인플루엔자 바이러스(A형, B형, C형)에 의해 유발되며 합병증이 발생할 수도 있다. 감기는 1주일이면 자연스레 치유되기도 하지만, 독감은 중이염, 기관지염, 폐렴과 같은 호흡기 합병증을 유발시키며 심한 경우 사망에 이를 수도 있다.**

❁ 독감을 예방하는 가장 좋은 방법은 예방주사를 맞는 것이다. 독감 예방접종은 독감 바이러스에 따라 백신도 바뀌기 때문에 **매년 접종**을 해야 한다. <출처 : 차병원 건강칼럼>

건강에 잠이 보약인 6가지 이유

❁ 적절한 수면시간은 7~8시간으로 수면은 단순히 쉬는 것이 아니라 다음날 **정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피로를 회복시키는 과정으로 매우 중요합니다.**



❁ 잠이 보약인 6가지 이유

1. **집중력, 기억력향상** : 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됩니다.
2. **비만 및 당뇨예방** : 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장량이 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아집니다.
3. **고혈압 심장질환예방** : 잠이 부족하면 고혈압, 부정맥 및 신장질환의 발생위험이 높아집니다.
4. **면역력강화** : 잠이 부족하면 면역력을 담당하는 세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어집니다.
5. **안전사고 예방** : 잠이 부족하면 낮에 졸리기 쉽고 업무에 있어서 실수 및 안전사고 위험이 높아집니다.
6. **행복감 증가** : 잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽습니다.

<출처 : 삼성서울병원 헬스 앤 라이프>

악부모와 함께하는 성교육 8

이성 친구와 지켜야 할 예절

💡 대화가 잘 통하는 친구가 있다는 것은 행복한 일입니다. 그러나 아무리 친한 친구일지라도 가끔 의견이 맞지 않으면 다룰 수 있습니다. 그렇기 때문에 **친한 친구 일수록 예절을 지키는 일이 중요합니다. 이성 친구도 마찬가지입니다.** 서로 좋아하는 사이이기 때문에 지켜야 할 예절이 더 많습니다.



<출처 : 교학사 보전>

알레르기 비염

💡 단풍이 절정을 이루고 있는 이 계절을 마냥 즐기지 못하는 사람들이 있는데 바로 알레르기 비염 환자들이다. 알레르기 비염에 걸리면 맑은 콧물이 흐르고 발작성 재채기가 나는데다 가려움증까지 동반하기 때문이다.



알레르기 비염 예방법

1. 실내 온도와 습도를 적절히 유지
 - 진드기의 번식을 억제할 수 있는 온도는 20도 정도, 습도는 40~60%정도가 적당하다
2. 실내를 깨끗하게 유지 관리하기
 - 알레르기 비염을 일으키는 항원이 집먼지 진드기 이므로 카펫과 담요, 커튼 등을 청소하고 세탁한다.
3. 애완동물과 잦은 접촉은 피하기
 - 애완동물을 곁에 두면 비염이 심해질 수 있다.
4. 마스크를 착용
 - 건조한 날씨에 호흡기 건강을 지킬 수 있는 가장 쉬운 방법이므로 외출용 마스크 쓰기.

<출처 : KBS 뉴스>

악부모와 함께하는 약물 오남용 예방교육 8

청소년, '음주·흡연'하면 안 되는 이유는?



<출처 : 한국건강증진개발원>

가을철 피부 건조증

피부건조증이란?

가을철 찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부 질환 중 하나인 '피부 건조증은 피부의 표면의 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환이다'



피부건조증 증상?

피부가 울긋불긋해지고 가려움과 인설, 습진이 발생하며 심하면 균열이나 감염이 나타난다. 피부 노화 진행이 빨라져서 잔주름이 늘어나기 쉽고, 각질 정체로 인해 피부가 전반적으로 푸석거리고 탄력성이 떨어지며 피지 분비가 비교적 적은 팔과 다리의 바깥쪽에 흔히 발생한다.

피부건조증 치료는?

가벼운 건조증에는 수분크림, 로션, 오일을 발라 보습한다. 증상이 심할 때는 피부과 진료를 통해 치료한다.

피부건조증의 예방은?

따뜻한 샤워나 목욕을 피하고, 자극성이 강한 비누나 때수건의 사용, 뜨거운 물에서의 목욕은 증상을 악화시킨다. 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일의 보습제를 사용하고 충분한 물을 섭취하여 우리 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요하다.



<출처 : 하이닥 >