



# 7월 보건 소식

사랑과 존경으로  
참과 꿈을 가꾸어  
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주 완산구 교사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

7월은 본격적인 더위와 장마의 시기로, 코로나19의 감염 위험은 지속되고 있고 여러 감염병의 위험 또한 커지는 시기입니다.

손 씻기, 마스크 착용 등으로 감염병의 위험으로부터 건강을 보호하고, 더위에 지치지 않도록 체력을 증진하여 건강한 여름을 보냅니다.

## 학교 내 감염병 예방을 위해!

- ▶ 개인 물통이나 물컵을 가지고 다니면서 자기만 사용!!!
- ▶ 친구의 컵을 함께 사용하면  
코로나19, A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발 가능
- ▶ 준비한 물이 부족한 경우 보건실, 교무실, 행정실에서 식수를 제공합니다.

## 코로나19 예방 에어컨 사용수칙

에어컨 사용 시 실내공기가 재순환 되고, 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있습니다. 올바른 에어컨 사용법을 알아봅시다.

- ☆ 가능한 자주 외부 공기로 실내 환기
  - 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, 2시간마다 1회 이상 환기
  - 가급적 자연환기하며, 창문을 개방하여 맞통풍하기
- ☆ 에어컨 바람이 사람의 몸에 직접 닿지 않도록 하고 바람의 세기를 낮춰서 사용하세요.

## 아침밥 꼭 챙겨먹기

- ☆ 아동기는 성장 시기이므로, 규칙적인 세 끼의 식사가 중요

- ☆ 아침 식사를 해야 하는 이유

- 소화기능 향상      • 심장병, 당뇨병
- 뇌의 기능 향상      • 학습 능력 향상
- 비만 예방              • 스트레스 감소



- ☆ 아침을 안 먹을 시

→ 뇌에 포도당 공급이 제대로 되지 않아 머리가 아프고, 빈속에 위산 분비로 인해 속이 쓰린 통증을 호소하게 되며, 아침 결식이 오래되면 만성위염으로 진행하게 된다.

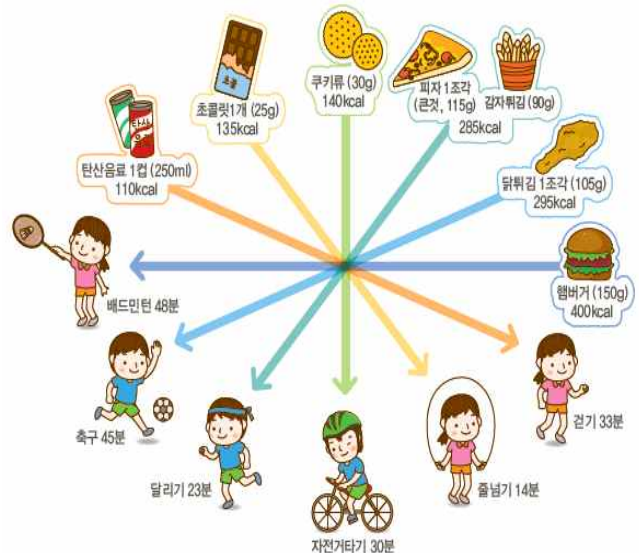
## 간식과 운동 칼로리

우리가 먹는 음식에는 힘을 낼 수 있는 에너지 즉 열량을 가지고 있습니다. 양의 많고 적음이 문제가 아니라 어떻게 조리했는지 또는 식품이 가지고 있는 영양소에 따라 차이가 있어요.

예를 들어 햄버거(150g) 1개를 먹었다면 화살표를 따라가 보세요. 배드민턴을 48분정도해야 400cal가 소모된다는 것입니다. 내가 먹는 간식에 얼마큼의 운

동이 필요한지 이제 알겠죠? 알맞은 운동으로 적정 체중을 유지하도록 노력해요.

## ◆즐거 먹는 간식 칼로리와 운동 칼로리◆



( 해당 음식 칼로리를 소모하기 위한 운동량입니다.)

## 치아 건강 평생 건강

초등학교 시기의 치아 건강은 평생 사용하게 될 영구치의 건강을 좌우하는 중요한 시기입니다. 치아우식증(충치) 및 치주질환이 있는 학생들은 미루지 말고 꼭 시간을 내어 치과검진을 받도록 합니다.

### 1. 올바른 이닦기

식후 3분 이내, 자기 전에 3분 동안 꼼꼼하게 구석구석 회전법으로 닦기

### 2. 정기적인 치과검사

여름방학을 이용하여 충치와 교정 등 필요사항 진료

### 3. 불소용액양치 하기

불소가 들어간 치약 사용하기. 치아(주로 어금니)에 불소 도포(치과에서만 실시)

### 4. 치아에 이로운 음식 먹기

우유, 멸치, 과일, 채소 등 치아에 좋은 음식 매일 먹기

### 5. 어금니 홈 메우기(실런트)

어금니 홈을 치아용 재료를 사용하여 메워주는 치아홈메우기를 하여 충치를 예방합니다.

### 6. 칫솔 보관 및 교환 시기

2-3개월마다 교환, 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳에 보관합니다.



<그림출처:참여보건연구회>

## 쑥쑥!! 키를 키워요

### ☆ 키 크는 운동

- 짧은 시간에 끝내는 격렬한 운동
- 수영, 농구, 태권도, 검도, 배구, 철봉, 줄넘기, 훌라후프, 달리기(단거리), 자전거타기, 테니스

### ☆ 키 크는 수면 습관

- 밤 9시 이전에 잠자리에 들것
- 성장호르몬은 잠든 지 1시간 후부터 4시간 동안 분비되며, 밤10시~ 새벽2시 사이에 가장 왕성히 분비됨

### ☆ 키 크는 음식 및 식습관

- 오색나물, 쇠고기, 돼지고기, 닭가슴살, 시금치, 당근, 굴, 녹황색채소, 콩, 간, 식물성 기름 등 골고루 섭취
- 세 끼를 제때에 먹기

### ☆ 키 성장에 도움이 되는 스트레칭

- 서서 몸 늘려주기 : 어깨너비로 다리를 벌린 후, 손가락지를 끼고 몸을 위쪽으로 당겨주면서 하늘을 바라봅니다.
- 코브라 스트레칭: 엎드린 자세에서 어깨 옆에 손바닥을 놓고, 상체를 높이 들어올린다.



## 긴장성 두통

긴장성 두통(Tention type headache)이란?

- 보통 스트레스나 과로, 긴장 등으로 두경부의 지속적 근육축에 의한 관련통으로서 두통을 느끼게 된다고 보아 근육축성 두통이라고 합니다.
- ☆ 긴장성 두통의 완화법
- ① 규칙적인 수면습관을 갖는다.
- ② 근육 긴장을 풀어주기 위해서 목과 어깨근육, 안면근육 등의 마사지나 온열요법을 한다.
- ③ 규칙적인 운동으로 뇌 혈류량을 개선시킨다.
- ④ 금연 금주하고, 카페인이나 든 음료는 가급적 피한다.
- ⑤ 두통약을 남용시는 습관성이 되고 오히려 두통을 유발 시킬 수 있음을 유의해야한다.
- ⑥ 해소되지 않는 두통 또는 갈수록 심해지는 두통 등은 반드시 원인 진찰을 받아 보도록 한다.

## 눈을 건강하게

### ● '스마트폰 노안'

최근 현대인의 눈 건강 악화를 경고하는 신조어로 '스마트폰 노안'이 있습니다. 고개를 숙인 상태로 스마트폰 화면을 장시간 바라봐 시력이 급격히 나빠지는 증상을 뜻합니다.

### ● 스마트폰으로부터 눈 건강 지키는 방법

#### 1. 눈의 긴장 풀기

→ 스마트폰 10분정도 사용 후, 눈을 감고 휴식을 취하거나 가벼운 안구 마사지를 한다.

#### 2. 눈 비비지 않기

→ 피로하다고 손으로 눈을 비비면 손에 있는 세균에 의해 결막염이나 각막염이 발생할 수도 있습니다.

#### 3. 거리와 시선 유지하기

→ 눈과 스마트폰과의 거리를 40cm 이상으로 유지하고 스마트폰은 시선보다 약간 아래에 둔다.

### 〈안구 마사지와 스트레칭〉



- ① 눈 주위를 손가락으로 가볍게 풀어준다
- ② 눈을 가볍게 눌러준다
- ③ 눈을 감는다
- ④ 검지로 눈구석을 가볍게 누르고 천천히 눈을 뜬다.

## 모기를 조심해요!

모기가 걱정되는 여름입니다. 관리법을 알아볼까요?

- ☆ 모기는 어두운 색을 좋아하므로, 외출 시는 밝은색 긴 옷 착용. 밤10시부터 새벽 4시까지 야외활동 자제
- ☆ 창문과 출입문에 방충망 설치 및 취침 시 모기장 사용
- ☆ 땀은 자주 씻자 (왜? 모기는 땀 냄새를 좋아함)
- ☆ 식품의약품안전처에서 허가된 모기기피제 및 살충제 사용

## 물렸을 때 대처법

