



# 11월 보건 소식

사랑과 존경으로 참과  
꿈을 가꾸어 가는  
여울교육

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

코로나19 감염병 예방을 위한 방역 지침 준수에 적극적으로 협조하여 주시는 학부모님께 감사드리며, 장기간의 대응에 지친 마음을 위로 드립니다. 환절기는 코로나19와 유사한 증상을 보이는 호흡기 질환이 유행합니다. **비누로 손 씻기, 올바른 마스크 착용** 등의 **건강한 생활습관**을 평상시에 잘 실천하여 더욱 건강하고 행복한 가을을 보낼 수 있도록 합시다.

## 눈의 건강

시력은 한 번 나빠지면 회복할 수 없으며, 독서나 학습능력에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다.

### [건강한 눈 관리]

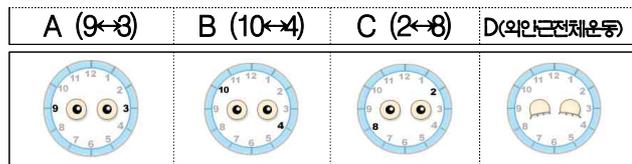
1. 눈 건강검진 및 시력검사는 1년에 한번은 꼭 합니다.
2. 컴퓨터 작업 시 1시간 작업 후 10분 휴식을 취합니다.
3. 늦은 밤에 공부 할 때는 조명이 2개 정도가 좋습니다.
4. 어두운 곳에서 화면을 보게 되면 화면에서 나온 빛이 눈을 더 자극해 눈의 피로감이 더해집니다.
5. 컴퓨터, TV시청은 밝은 곳에서, 독서나 신문을 볼 때 바른 자세로 최소 30cm 이상 거리를 두어야 합니다.
6. 눈이 피곤할 때 가장 좋은 방법은 눈을 감고 쉽니다.

### [이럴 땐 안과 검진을 받으세요!]

1. 눈을 찡그린다.
2. 눈을 자주 비비거나 깜박 거린다.
3. TV를 가까이서 본다.
4. 머리가 자주 아프다 .
5. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다



### ● 눈 스트레칭 따라하기



## 스마트폰, 블루라이트 주의해요

스마트폰 화면에서 나오는 **블루라이트(청색광)**는 눈을 피곤하게 하고 안구건조증을 발생시켜 눈의 건강에 좋지 않습니다. 또한 잠자리에서 스마트폰을 보게 되면 블루라이트가 눈의 제일 바깥에 있는 각막을 통과할 때 블루라이트를 햇빛으로 인식하면서 수면을 유도하는 생체호르몬인 멜라토닌의 분비를 억제하여 깊은 잠을 방해하기도 하여 삶의 리듬을 깨뜨릴 수 있어 주의가 필요합니다.

### ▶ 그렇다면 어떻게 하면 좋을까요?

- 스마트폰 보기 보다는 가급적 바깥 활동하기
- 스마트폰을 보는 중간에 자주 눈 깜박여주기
- 잠자기 전에는 스마트폰을 나와 멀리 떨어진 곳에 두기

## ☺ 3분이면 가능한 눈 체조



언제 어디서나 간단하게 할 수 있는 눈 체조.  
지금 바로 해볼까요? 1시간 간격으로 3분씩!

## 입술이 틀 때

겨울철엔 춥고 건조해서 입술이 트기 쉬워요. 입술이 트면 촉촉하게 하려고 입술에 침을 바르는 친구들이 있는데 침을 바르면 침 속에 들어있는 소화 효소들이 입술의 피부를 더 약하게 만들며, 침이 마르면서 입술이 더 건조해지게 됩니다. 입술이 틀 때에는 물을 자주 마시고, 입술 보호제 등을 발라주는 것이 좋습니다.

## 담배의 역사

담배는 1년생 식물의 하나로 그 말린 잎을 저장, 건조 후 여러 가지 화학물질을 첨가하여 제품으로 만든 것입니다. 1492년 콜럼버스가 아메리카 신대륙을 처음 발견했을 때 그곳에 사는 원주민들이 마른 담뱃잎을 피우는 것을 보고 유럽에 전파하게 되었고 19세기 말까지 유럽의 귀족이나 상류 계층에서 멋과 낭만의 상징으로 널리 유행하면서 치료약이나 종교 의식에 사용되기도 했습니다. 우리나라에는 1592년 임진왜란 때 전해졌습니다. (출처 생활 속의 보건)

## 에너지 음료의 부작용



## 알레르기성 비염 예방하기



가을은 꽃가루, 돼지풀과 같은 잡초, 낙엽분진 등의 알레르기성 비염을 악화할 수 있는 원인 물질들이 많은 시기입니다. 자극 물질이 늘어 난데다 건조한 공기로 인해 코 점막이 붓거나 극도로 예민해져 미약한 자극에도 비염이 발생하기 쉬우므로 비염 예방 및 완화를 위한 다음과 같은 주의사항을 지키도록 합니다.

1. 집안 청소 및 환기를 자주하여 집먼지나 진드기 등의 원인물질을 최소화한다.
2. 코 점막의 건조를 방지하기 위해 따뜻한 음식과 수분을 충분히 섭취한다.
3. 집안이 건조하다면 가습기를 틀어 준다.
4. 취침 시 찬 공기가 들어오지 않도록 창문을 닫고 따뜻한 물을 자주 마신다.
5. 충분한 휴식과 수면을 취한다.
6. 인스턴트 식품을 피하고 편식하지 않는다.
7. 무와 생강은 즙을 내어 뜨거운 물에 타서 마신다.
8. 생리식염수나 묽은 소금물로 코를 세척한다.

## 성인지 감수성이란?

### 1. 성인지 감수성(젠더감수성)이란?

여성과 남성이 생물학적, 사회문화적 경험의 차이에 의해 다른 이해나 요구를 가지고 있다고 보고, 특정 개념이 특정한 성(性)에게 유리하거나 불리하지 않은지, 성역할 고정관념이 개입되어 있는지 아닌지를 검토하는 관심과 태도를 의미합니다. 즉, 여성과 남성의 사회문화적 차이로 인한 삶의 현실을 이해하고, 그로부터 비롯되는 요구의 차이를 인식하며, 성별 불평등에 대한 민감성을 통해 궁극적으로는 이를 해결하고자 하는 양성 평등한 대안을 도출하기 위한 것입니다.

### 2. 사회, 문화적으로 형성되는 성 역할

남녀가 서로 다른 역할을 수행하는 것이 전적으로 생물학적 차이에 기인한 것이라면, 어느 시대, 어느 사회에서나 남성이 하는 역할과 여성이 하는 역할은 변함없이 똑 같아야 한다. 그러나 어떠한 사회 문화적 환경 속에서 살아 가는데 따라 여성다움이나 남성다움의 모습은 달라진다.

## 면역기능을 높이는 7가지 생활 수칙

**면역이란** 외부에서 우리 몸 안으로 세균이나 바이러스 같은 침입 물질이 들어왔을 때를 이를 포착해내고 효과적으로 제거해 냄으로써 질병으로부터 보호해주는 기능을 말해요.

### 면역기능을 높이는 7가지 생활 수칙

1. 낮에는 충분한 햇빛을 쬐고 밤에는 불을 끄고 6시간 이상 푹 잠을 자요.
2. 하루 4회 이상 다양한 색깔의 채소와 과일 섭취로 비타민과 영양소를 섭취해요.
3. 오메가 3가 풍부한 등 푸른 생선을 주2회 이상 꾸준히 먹어요.
4. 스트레스는 면역력의 강적! 오늘의 스트레스는 내일이 되기 전에 해결해요.
5. 하루30분, 주 3회 이상 꾸준한 운동으로 체력과 면역력을 함께 키워요.
6. 패스트푸드, 인스턴트식품은 면역건강을 해치는 적! 가능하면 먹지 않아요.
7. 장내 면역력을 높이는 유산균이 풍부한 음식을 먹어요. (출처: 건강의 벗)

## 추우면 몸이 덜덜 떨리는 이유

일교차가 큰 날씨가 이어지고 있다. 이런 시기에 추위를 느끼면 몸이 덜덜 떨리게 된다. 추위를 느끼면 우리 몸은 36.5도의 일정한 체온을 유지하기 위해 체내에서 열을 발생시킨다. 이 열의 일부는 체온을 유지하는 데 사용되고, 나머지는 피부 표면을 통해 방출된다. 그런데 추운 날씨로 인해 방출되는 열이 많아 체온이 정상보다 떨어지면 우리 몸은 체내에서 더 많은 열을 내려고 한다. 이를 위해 근육은 짧게 반복적으로 수축·이완하면서 열을 낸다.

이렇게 근육이 격렬하게 움직이면서 몸이 떨리게 되는 것이다. 이 외에도 근육은 단단하게 뭉치는 작용을 통해 열 방출을 막기도 한다. 추운 야외에 있으면 몸이 딱딱하게 굳는다는 느낌이 들거나 근육통을 느끼는 이유는 이 때문이다. 춥다고 몸을 움츠려 근육이 과도하게 긴장해 조직이 손상되고 혈류량이 줄어 근육통이 생기기도 한다.

이런 증상들을 덜 겪으려면 추위를 덜 느끼도록 무장할 필요가 있다. **목도리와 모자를 착용해 체온을 지키고 스트레칭이나 마사지를 꾸준히 해서 근육의 유연성을 기르고 혈류량을 늘리면 추위로 인한 근육통을 완화할 수 있다.**

<출처 : 헬스조선>