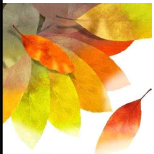




여울보건소식

발행인 학교장 강철성
 편집인 보건교사 백은희
 발행일 2017. 11. 1



가을이 깊어가고 있습니다. 가을에는 밤낮의 일교차가 심하고 건조하기 때문에 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 평소 **음식을 골고루 섭취하고, 규칙적인 운동과 충분한 휴식을 취하여 신체의 면역력을 키워 놓아야 합니다.** 또한 가장 중요한 개인위생으로 **손 씻기, 양치질 등의 좋은 생활습관**을 평상시에 잘 실천하여 더욱 건강하고 힘찬 가을을 보낼 수 있도록 합니다.

11월 11일은 “눈의 날”

여러분 11월11일이 무슨 날인지 아세요?

11월11일을 “빼빼로데이”라고 기억하는 친구들이 많죠? 하지만 “빼빼로데이” 보다 훨씬 일찍 안과의사 선생님들은 11월11일을 “눈의 날”로 정했어요.

한자로 눈을 뜻하는 눈(목)目자가 옆으로 눕혔을 때 1을 4개 세워놓은 모습 같다고 하여 정해졌어요. 속담 중에 “몸이 천냥이면 눈은 구백냥”이란 말이 있어요. 그만큼 눈은 우리 몸에서 소중한데요.



건강한 눈을 위한 수칙

1. 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.
2. 쉬는 시간에 창밖을 내다봅니다.
3. 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
4. 책을 볼 때는 30cm거리를 유지합니다.
5. 30분 TV시청 후 눈 운동을 합니다.
6. 컴퓨터를 사용할 때는 모니터와 40cm이상 거리를 둡니다.
7. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
8. 눈에 좋은 음식 비타민A를 먹습니다.

(고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치, 복숭아, 토마토 등)

자녀들이 이럴 땐 안과 검진을 받으세요!

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



기침에도 에티켓이 있습니다.



기침이나 재채기를 할 때는 사람이 없는 쪽으로 몸을 돌린 후 소매로 가리고 합니다.



기침 후에는 비누로 손을 씻거나 알코올 손소독제로 닦아줍니다.



기침이 계속되면 마스크를 착용하세요. 마스크를 착용할 때에는 코 위쪽으로 밀착클립을 눌러 얼굴표면에 맞도록 하시고 위 아래 주름을 펴서 턱 밑까지 완전히 덮습니다.

감기에방엔 물이 중다?



겨울철에 감기에 잘 걸리는 가장 큰 이유는 **건조하기 때문**입니다.

감기 바이러스는 공기 중의 습도가 20~30% 정도 되는 곳에서 활동이 가장 활발하기 때문에 습도가 낮은 겨울에 사람들이 감기에 잘 걸리는 것입니다. 사람의 코나 목은 습기가 많은 점막으로 되어 있는데, 겨울철 건조기에는 이 점막도 마르게 되어 감기 바이러스가 쉽게 침범하게 됩니다.

감기를 예방하려면 물통을 가지고 다니며 평소에 물을 자주 많이 마시고, 실내 습도를 높여주는 것이 좋습니다.

미세먼지, 실내는 안전할까요?

미세먼지를 방지하기 위해 실내 환기를 하지 않는 일은 오히려 역효과를 일으킬 수 있습니다.

집안에서는 음식을 조리하는 과정에서 연기가 나거나 음식이 타게 되면, 이런 경우에는 집안의 미세먼지 농도가 바깥보다 높은 경우도 있습니다. 그렇기 때문에 아무리 바깥 공기가 나쁘더라도 환기를 시켜주는 게 좋습니다.



대기 중 미세먼지 농도가 높을 때는 환기 후 바닥을 물걸레나 물티슈 등으로 청소해 줘야 합니다. 대부분의 미세먼지에 중금속이 들어있어 공기 중에 떠 있다가 실내에서는 바닥으로 가라앉기 때문입니다.

전자 담배의 비밀



전자담배는 담배사업법에 따른 담배의 종류로 분류되고 있으며, 청소년 보호법(여성가족부 고시 제 2013-49호)에 따라 **전자담배 기기 장치류는 청소년 유해물건으로 지정되어 있습니다.**

전자담배는 담배에 있는 각종 발암성분이 유사하게 검출되고 간접흡연의 위해를 주므로 실내에서 사용할 수 없는 것은 물론, 금연 보조수단으로 사용해서는 안 됩니다.

전자담배는 ‘금연치료제다’ **그렇지 않습니다.**

- 금연치료제로서 안정성 효과성이 입증된 바가 없습니다.
- 전자담배는 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있습니다.
- 전자담배 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연습관에 따라 건강 유해성이 배가됩니다.

전자담배는 유해물질이 없다? **그렇지 않습니다.**

- 국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질 검출되었다,
- 아세트알데히드 용도: 소독제 염료, 향수, 풍미제, 식향료 등
- 포름알데히드 용도: 살충제 살균제, 곰팡이 제거제, 오수처리제 등

금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다? **그렇지 않습니다.**

- 전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정되어 있습니다.
- 국민건강증진법에 따라 공공이용시설 및 지정된 금연구역에서 **전자담배 흡연 시 과태료가 부과됩니다.**

-학부모와 함께 하는 성교육-



**우리 아이 사춘기
이렇게 도와요**



심리적 특징

- 내가 누구인지에 대하여 생각하고 탐구하여 자기에 대한 의식이 발달한다.
- 이성에 대한 관심과 호기심이 생긴다.
- 성적호기심과 충동이 생길 수 있다.
- 변덕과 마음의 갈등이 심하다.
- 비판적이고 부정적인 경향이 있다.



건강한 사춘기

❑ 취미활동

- 좋아하는 운동이나 악기연주, 그림그리기, 등을 하면서 불안한 정서를 스스로 다스리는 것이 중요합니다.

❑ 또래 친구들과의 우정쌓기

- 또래 친구들은 애정과 이해의 밑바탕이 되며 부모로부터 자율성과 독립을 얻는데 자신감을 줍니다.

❑ 건강한 그룹활동 참여

- 학교나 교회, 모임 등의 그룹활동을 통해 자연스럽게 동성 또는 이성 또래들과 사귀고, 이성에 대해 알 수 있는 기회를 가지게 됩니다.

❑ 좋은 책 많이 읽기

- 독서는 꿈을 키우며 성장에 도움이 됩니다.

소아비만과 운동의 중요성

운동을 하면 성장호르몬 증가 ⇒ 성장판 자극하여 뼈와 골격근 형성 촉진 ⇒ 혈액순환 촉진 ⇒세포에 충분한 영양 공급 ⇒ 키가 큼니다.

아외 운동을 하면서 자연이 선사한 햇빛으로 몸에서 만들어 내는 영양소 비타민D, 저염식은 내장지방을 줄입니다.

운동으로 근육량이 늘면 기초대사량은 그에 비례해 증가한다. 지방과 근육의 에너지 소비에는 큰 차이가 있는데, 근육은 지방의 7배의 에너지를 소비한다. 따라서 같은 몸무게라도 근육이 많으면 살이 덜 찌는 체질이 되는 것입니다.



음식물을 섭취하면 인슐린이 당을 간과 근육의 에너지로 저장합니다. 간은 크기가 제한되어 있어 결국 가장 많은 당을 소모하는 곳은 근육입니다. 그러나 근육이 줄어들면 당 수성체의 활성이 줄어들고 당 소모도 그만큼 줄어 결국 남은 당은 중성지방 형태로 전환되어 몸에 축적됩니다. <출처 : 생로병사의 비밀에서 발췌>

목이 따끔거리고 아플 때

- 가능한 **말을 적게** 하고 큰 소리는 내지 않습니다.
- 미지근한 물을 자주 섭취** 하는 것이 좋습니다.
- 따뜻한 **소금물**이나 **가글린**으로 **입안을 자주 헹구고** 외출 후 집으로 돌아오면 바로 양치질을 합니다.
- 기침으로 인해 목이 아플 경우에는 **시탕을 빨아먹으면 기침도 감소**될 뿐 아니라 목의 불편감도 훨씬 줄어듭니다.
- 목이 따끔거림은 과로 시 발생하는 흔한 증상입니다. 바로 약을 먹기보다 **모과, 배, 레몬, 유자차**를 먹어 주고 **폭 쉬어 주는 편이 훨씬 좋습니다.**

햇볕 쬐기로 비타민 D 등복 ~

적당한 햇빛 양은 우리 몸을 깨끗하게 만들어 몸과 마음을 편안하게 하여 우울증 예방에 도움이 됩니다. 또한, 햇볕을 피부에 쬐면 몸 안에서 비타민 D가 만들어집니다.



비타민 D 의 중요성

- ① 칼슘과 인을 흡수하도록 돕고 적당한 양을 혈액 속에 저장해 **뼈와 치아를 강하게** 합니다.
- ② 백혈구를 증가시켜 **인체의 면역력을 높여**준다
- ③ 부족할 경우 호흡기 및 심장혈관 질환, 등 질병에 걸릴 위험이 높아지게 됩니다. 태양 자외선을 받아서 생긴 비타민 D는 2주일 후면 체내에서 절반 이상 사라지므로 규칙적으로 햇빛 즐기기를 해야겠습니다.