



# 11월 보건소식

사랑과 존경으로  
참과 꿈을 가꾸어  
가는 여울교육

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

요즈음 매일 등교를 시작하고 일교차가 커지면서 체력저하 및 호흡기 질환을 호소하는 학생이 증가하고 있습니다. 보온과 개인위생 및 면역력 증강에 신경을 쓸 수 있도록 가정에서 관심 기울여 주시기 바랍니다. 춥다고 웅크리기 보다는 밖에 나가 별찌기와 신선한 공기를 마시며 간단한 스트레칭을 하는 것도 건강에 도움이 됩니다.

## 눈의 날 11월 11일

11월 11일을 “빼빼로데이” 라고 기억 하는 친구들이 많죠? 하지만 “빼빼로데이” 보다 훨씬 일찍 안과 선생님들은 11월 11일을 “눈의 날” 로 정했어요. 눈을 뜻하는 눈(목)目자가 옆으로 눕혔을 때 1을 4개 세워 놓은 모습 같다하여 정해졌어요. 속담에 “몸이 천냥이면 눈은 구백냥” 이란 말이 있어요. 그만큼 눈은 우리 몸에서 소중한요. 한번 나빠진 시력은 회복이 어려우므로 눈 건강을 위해 노력합시다.

### ◆ 눈 운동(안구 운동, 눈 깜박이기)◆



안구를 왼쪽으로 하나, 둘, 셋 오른쪽으로 하나, 둘, 셋 위로 하나, 둘, 셋 아래로 하나, 둘, 셋 눈을 세게 감고 하나, 둘, 셋 눈을 뜨고 하나, 둘, 셋

### 안구건조증 예방

안구건조증은 안구 표면이 손상돼 눈 시림과 자극, 이물감이 느껴지는 안구 질환으로 눈물 분비가 저하되거나 지나친 증발, 눈물 생성기관 염증 등의 원인으로 발생합니다.

#### ◆ 예방법으로는

- 손발을 자주 씻고 주변이 건조하지 않도록 가습기를 틀어주며 건조한 날씨에는 가급적 외출을 삼가하며 장시간 텔레비전, 스마트폰 이용은 안구건조증 유발 원인이 되므로 주의하여 사용합니다.

<출처 : 하이닥>

### 감기예방에는 물이 좋다고요?

◆겨울철에 감기에 잘 걸리는 큰 이유는 건조하기 때문. 감기바이러스는 공기 중의 습도가 20~30%정도 되는 곳에서 활동이 가장 활발하므로 습도가 낮은 겨울에 감기에 잘 걸린답니다.

◆사람의 코나 목은 축축한 점막으로 덮여 있는데, 건조한 겨울철엔 점막이 쉬 말라 감기 바이러스가 쉽게 침범합니다.

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



### 알레르기 비염



알레르기 비염 환자들에겐 괴로운 건조한 가을, 이 질환은 맑은 콧물이 흐르고 발작성 재채기가 나는데다 가려움증까지 동반합니다.

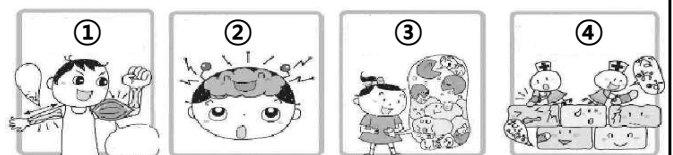
#### ◆ 알레르기 비염 예방법 ◆

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

<출처 : KBS 뉴스>

### 성장호르몬이 하는일

우리의 성장에 꼭 필요한 성장호르몬으로 **밤 9시부터 새벽 2시 사이에 가장 많이 배출**된답니다, 성장호르몬의 역할을 보면



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

## 가을철 피부 건조증

### ◆ 피부건조증이란?

가을철에 찬바람이 불고 건조한 날씨에 기승인 피부 건조증은 피부의 표면의 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환이다

◆증상: 피부가 울긋불긋해지고 가려움과 인설, 습진이 발생, 심하면 균열이나 감염이 되어 피부 노화 진행이 빨라져서 잔주름이 늘어나기 쉽고, 각질 정체로 피부가 전반적으로 푸석거리고 탄력성이 떨어지며 피지 분비가 비교적 적은 팔, 다리의 바깥쪽에 흔히 발생한다.

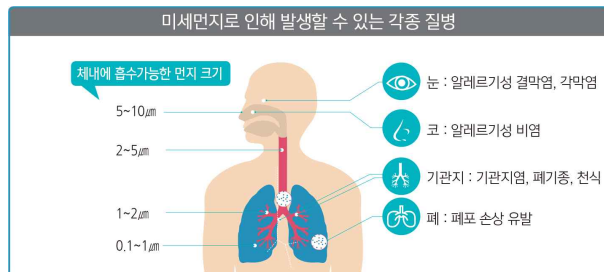
◆피부건조증 치료: 가벼운 건조증에는 수분크림, 로션, 오일을 발라 보습하며 증상이 심할 경우 피부과 진료를 받아 치료한다.

◆피부건조증의 예방: 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 >

## 다시 찾아온 미세먼지, 예방법은?

◆ 미세먼지는 대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 입자상 물질로, 크기에 따라  $PM_{10}$ ( $10\mu m$  이하)과  $PM_{2.5}$ ( $2.5\mu m$  이하)로 구분. 미세먼지는 입자가 매우 작으므로 흡입 시에 코 점막을 통해 걸러지지 않고 폐포까지 침투하여 천식이 폐질환 등 각종 호흡기 질환의 원인이 될 수 있습니다.



### ◆ ‘우리동네 대기정보’ 앱 활용

‘플레이 스토어’ 또는 ‘앱 스토어’에서 ‘우리동네 대기정보’를 다운로드하여 미세먼지 노출을 자제하도록 합니다.

### ◆ 미세먼지 높은 날 생활수칙

#### 미세먼지 농도 높은 날 행동요령



## 척추 건강을 지킵시다!

### ◆ 척추측만증이란?

척추가 정면에서 보았을 때 옆으로 휜 것을 지칭하며, 이는 단순한 2차원적 기형이 아니라 3차원적 인 기형상태를 의미한다.



### ◆ 척추측만증의 원인

10대 청소년의 경우에는, 생활습관에서 비롯되는 경우가 많다. 하루의 대부분을 책상에 앉아 보내다 보니 척추관절에 쉽게 무리가 가기 때문이다. 또한 운동 부족한 경우에도 척추를 둘러싸고 있는 근육이 약해져 측만증을 유발하기도 한다.

### ◆ 척추측만증 예방 및 조기치료

1. 평소 올바른 자세와 생활습관을 들이도록 하고 독서대를 놓고, 구부리기보다는 똑바른 자세로 앉는 것이 좋고, 중간 중간 스트레칭을 하는 것도 좋다.
2. 척추 건강에 도움을 주는 운동을 하면 예방 등과 허리 쪽 척추기립근의 강화 운동이나 복근과 고관절 주변 근력 운동 등을 평소 꾸준히 하면 좋다.
3. 증상이 심한 경우에는 병원 진료를 받고 적절한 치료를 받는다.

## 건강에는 잠이 보약인 6가지 이유

적당한 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, 기억력 향상: 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됨
2. 비만 및 당뇨예방: 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장량이 증가하고 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아짐.
3. 고혈압 심장질환예방: 잠이 부족하면 고혈압, 부정맥 및 심장질환의 발생위험이 높아집니다.
4. 면역력강화: 잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어집니다.
5. 안전사고 예방: 잠이 부족하면 낮에 졸리기 쉽고 업무 중에도 실수 및 안전사고 위험이 높아집니다.
6. 행복감 증가: 잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽습니다.

<출처: 삼성서울병원 헬스 앤 라이프>

2020. 11. 1.

전 주 여 울 초 등 학 교 장