



## 11월 보건소식

발행인 : 유일여교 보건교사

발행일 : 2018.11.06

### 수능시험 당일 점검

#### ■ 복 장

추위에 대비하여 얇은 옷을 여러 겹 입는다.  
수능시험장에 따라 난방상태가 달라질 수 있으므로  
여분의 옷을 준비하는 것이 좋다.

#### ■ 식사 관리

1. 긴장 유발 및 소변양을 늘리는 음식은 피한다.  
카페인이 함유된 커피, 녹차, 에너지음료, 드링크제,  
콜라, 이뇨제 약물, 맥주, 평소에 마시지 않던 음료,  
다량의 물은 소변의 양을 증가시키고 정신적 신체적  
긴장도를 높일 수 있으므로 주의한다.
2. 두뇌활동에 유일한 에너지원인 포도당 공급을  
위해 아침을 챙겨 먹는 것이 좋다.  
입맛이 없어 식사를 못 할 경우 꿀물, 사탕, 초콜릿  
등을 준비해 혈당이 저하되지 않도록 한다.
3. 복통과 설사를 일으키기 쉬운 음식(매운 음식, 찬  
음식, 생크림, 날생선, 평소에 먹지 않던 음식, 야  
식, 과식 등)는 시험 며칠 전부터 피한다.
4. 정식은 가급적 도시락을 준비하고 따뜻한 물, 따뜻  
한 반찬, 따뜻한 국 등으로 준비한다.

### 비타민D로 건강 지키기

#### 햇빛이 줄어들면

1. 우리 몸속 신경전달물질인 세로토닌과 멜라토닌의  
분비가 줄어 몸과 마음이 우울해지며, 피부의 갈색  
지방을 활성화시켜 체중을 조절할 수 있는 기능이 저  
하됩니다.
2. 피부세포가 콜레스테롤을 이용해 만들어내는 비타민  
D의 혈중농도가 떨어지게 됩니다.
3. 비타민D는 구루병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 해주는  
역할을 합니다.
4. 비타민D가 부족하면 심장병이나 고혈압, 대사증후  
군, 골다공증, 암, 면역체계 약화 등이 나타납니다.
5. 비타민D는 우유, 달걀노른자 등 음식 섭취를 통해  
공급할 수도 있지만, 하루 10 ~ 20분 정도만 햇빛을  
쬐면 충분한 비타민 D가 생성됩니다.

### 건강에는 잠이 보약

수면의 적정시간은 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 부족  
하면 학습장애 및 일의 능률이 저  
하됨.
2. 비만 및 당뇨예방 : 잠이 부족하면 탄수화물의 체내  
저장이 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고  
당뇨에 걸릴 위험이 높아집니다.
3. 고혈압 심장질환예방 : 잠이 부족하면 고혈압, 부정  
맥 및 신장질환의 발생위험이 높아집니다.
4. 면역력강화 : 잠이 부족하면 면역력을 담당하는 세포  
의 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>

### 독감 예방접종

#### ■ 인플루엔자(독감)란?

인플루엔자 바이러스에 의해 발병하며, 잠복기는 1~4  
일. 전염력은 증상이 나타나기 1일 전~5일 후 사이  
에 강하며 환자의 기침, 재채기를 통해 전파됩니다.

#### < 인플루엔자의 증상 >

38~40 ℃의 고열, 두통, 오한, 인후통, 기침, 전신의  
심한 근육통 등

#### ■ 독감예방주사 접종 시기

- 독감이 유행하기 이전인 **10월 ~ 11월 사이**
- 건강한 성인은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부  
터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기  
므로 독감 유행 전인 10월경에는 접종을 실시하는  
것이 효과적입니다.

### 스마트폰 사용으로 청소년 근시 증가

“스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의  
근시 유발을 증가시키고 있다” 는 조사결과가 나왔습  
니다.

대한안과학회는 눈의 날을 맞아 10대 청소년의 근시  
유병률과 고도 근시 유병률을 분석했습니다.

그 결과, 청소년의 전체 **근시 유병률은 80.4%**였으며,  
실명을 유발 할 수 있는 **고도 근시 유병률은 12%**에  
달했습니다.

“스마트폰, 컴퓨터 등의 과도한 사용이 10대들의  
근시 유발에 악영향을 미치고 있기 때문인 것으로  
보인다” 고 밝혔습니다.

“근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워  
예방이 가장 중요하다” 며 **10대 시절의 근시 예방과  
관리가 평생의 시력을 좌우한다.**” 고 조언합니다.

### 눈 건강 생활실천

1. 1시간 이상 눈의 긴장을 주는 생활 하지 않기.  
폰과 컴퓨터 과다한 사용이 안구 건조증의 원인.
2. 수시로 창밖의 먼 곳을 보며 눈의 피로 풀기.
3. 눈 체조 생활화하기. (독서, TV시청 후)
4. 책을 볼 때는 가급적 세워서 30cm 거리 유지.
5. 눈에 좋은 비타민A가 함유된 음식 먹기.  
(고구마, 당근, 파프리카, 시금치, 토마토 등)

### < 3분 눈체조 >



### 호흡기감염 예방법

아침, 저녁으로 일교차가 심하고 활동이 더 강해지는  
감기, 인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람  
사이를 옮겨 다닐까요? 그 이유를 알면 예방도  
가능합니다.



### 감염병 정보-결핵

결핵은 결핵균이라는 세균에 의한 것으로, 활동성  
결핵환자의 기침을 통해 공기 중으로 떠다니던  
결핵균이 호흡을 통해 다른 사람에게 감염이 됩니다.

결핵은 흔히 기침, 가래 증상이 있어 감기로 생각되  
어 제대로 치료를 받지 못하다가, 증상이 심해지면 그  
때서야 검사를 통해 결핵임을 알게 되는 경우가 많습니  
다. 그렇다보니 결핵환자로 진단 받기 전까지는 주변사  
람들에게 결핵을 전염시킬 수 있게 됩니다.

그러므로 결핵환자를 최대한 빨리 발견해서 치료하는  
것이 확산을 막는 방법임으로, 특별한 원인 없이 **기침  
이 2주 이상 지속될 때에는 반드시 결핵검사를 받아야**  
합니다.

#### <결핵증상>

기침, 가래, 체중감소, 전신피로감, 잠잘 때 식은 땀,  
미열 등

### 결핵예방 생활수칙

2주 이상 기침할 때 결핵검진	기침예절	꾸준한 운동	균형잡힌 영양섭취	실내환기
------------------------	------	-----------	--------------	------