



새로운 생각 키우기
열린 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신

10월 보건소식지

2019 - 156 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

아침, 저녁으로 제법 선선한 가을 날씨가 다가왔습니다. 요즘같이 일교차가 큰 환절기에는 우리 몸은 기온변화에 적응하지 못해 면역력이 떨어지면서 감기와 같은 호흡기 질환에 쉽게 걸리게 됩니다. 이럴 때일수록 균형있는 식사와 적절한 운동으로 면역력을 키우고 개인위생을 잘 지켜서 건강한 학교생활을 할 수 있어야 되겠습니다.



10월 15일은 세계 손 씻기의 날



Global Handwashing Day
October 15

유엔에서 정한 '세계 손 씻기의 날' (Global Handwashing Day)을 맞이하여 감염병 예방을 위한 첫걸음으로 손 씻기의 중요성을 다시 한 번 인식해야 합니다. 인체는 세균에 대한 면역력을 가지고 있어 손 씻기만 잘해도 감염성 질병의 70%를 예방할 수 있다고 합니다. 이에 질병관리본부는 '30초의 기적'이라는 캠페인을 통해 **비누를 사용한 올바른 손 씻기**를 강조하고, 올바른 손 씻기 6단계의 생활화를 권고하고 있습니다.

아침·저녁 & 낮의 기온차가 클 때 건강관리

• 체온을 유지해요.

체온이 떨어지면 기초대사율이 떨어지고 면역력이 저하되기 때문에 질병에 걸리기 쉽습니다. 얇은 옷을 많이 껴입는 것이 도움이 됩니다.

• 규칙적인 생활리듬을 만들어요.

평소 8시간 정도의 충분한 수면을 취하고 규칙적으로 자고 일어나는 생활습관을 유지하면 면역력이 높아집니다. 특히 밤 11시부터 새벽 3시까지는 잠자리에 드는 것이 좋습니다. 이때 면역력을 강화하는 멜라토닌이라는 호르몬이 분비되기 때문입니다.

• 손 씻기로 면역력을 강하게 해요.

• 꾸준히 운동해요.

• 웃음으로 스트레스를 이겨요. <출처: 질병관리본부 홈페이지>



알레르기성 비염예방 관리수칙

가을이 되면서 알레르기를 가진 학생들이 봄철보다 더 힘든 계절이지요. 알레르기 질환은 진행되는 질병이기 때문에 일찍 진단하여 치료를 해주는 것이 나중에 심한 알레르기로 진행되는 것을 막는 지름길입니다.

<알레르기 비염 예방관리 수칙>

1. 감기나 독감예방을 위하여 손 씻기를 잘 하도록 합니다.
2. 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도변화를 피하도록 합니다.
3. 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여, 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방 하도록 합니다.



<아토피성 피부염 예방관리 수칙>

1. 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.

- 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
- 비누목욕은 2-3일에 한번, 때를 밀면 안 됩니다.
- 보습제는 하루에 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내
- 순면 소재의 옷을 입고, 손과 발톱을 짧게 깎도록 합니다.

2. 스트레스를 잘 관리해야 합니다.

3. 적절한 실내온도와 습도를 유지해야 합니다.

비만예방교육자료 (건강간식 5형제)



🌱 **방울토마토**는 저칼로리(100g당 16kcal)에 알카리성

식품으로 비만과 당뇨에 좋습니다. 나트륨, 단백질, 비타민 A, B1 등이 골고루 들어 있고, 토마토의 라이코펜은 노인성 질환과 암 예방에 효과가 있습니다.

🌱 **오이**는 100g당 12Kcal이며, 수분함량도 95%나 되어 부족한 수분도 보충해줍니다. 오이에 풍부한 칼륨은 몸 속 나트륨, 중금속, 노폐물을 흡착하고 배출하여 주고 오이의 쓴맛을 내는 쿠쿠르비타신은 간기능 보호와 심혈관질환 예방에 효과가 있습니다.

🌱 **삶은 계란**에는 양질의 단백질과 비타민, 미네랄이 풍부하게 들어있습니다. 노른자 속 비오틴 성분은 여드름, 비듬, 지루성 피부염, 탈모 예방에도 효과가 있습니다.

🌱 **노가리**의 아미노산은 간에 축적된 알콜 성분을 해독해 주는 역할을 하며, 베타인, 타우린 등의 성분은 피로 회복을 돕습니다.

🌱 **피스타치오**는 대부분이 심혈관질환 예방에 좋은 불포화 지방입니다. 특정유형의 암에 대해 항암효과도 있으며, 혈액을 구성하는 항체와 적혈구를 만들어 면역기능을 향상시켜 줍니다.

청소년기 음주의 위험성

최근 청소년건강행태 온라인 조사에 따르면 청소년 20%(중학생13.3%)는 음주하며 첫 음주 나이는 평균 13.2세였다. 음주 경험자중 33%는 1회 평균 소주10잔 이상(여자 소주5잔)을 마신 고위험 음주자로 나타났다.

특히 음주 청소년 중 최근 일 년 동안 스트레스를 풀기 위해, 또는 어울리기 위해 술을 마셨거나 혼자서 술을 마신 경험, 가족이나 친구로부터 술을 줄이라는 충고를 들은 경험, 술을 마시고 기억이 끊긴 경험 등의 문제 음주율은 40%에 달한 것으로 조사되어 청소년들의 음주가 심각한 수준인 것으로 나타났다.

알코올이 미치는 악영향

학습능력이 떨어지고 알코올 의존증이 5배이다.

알코올은 위, 췌장, 간, 심장, 혈관, 뇌, 신경조직 등 인체 거의 모든 조직에 피해를 끼친다. 더군다나 청소년의 신체에는 더욱 치명적인 영향을 미친다.

가장 먼저 생각해볼 수 있는 것이 뇌 발달장애다. 뇌의 신경세포는 16세정도 완성되는데, 중·고등학교 때 음주를 하면 뇌세포가 손상되기 쉬우며, 이로 인해 기억력, 사고능력 등이 저하되어 학습장애가 생긴다.

청소년 음주의 대안

청소년들의 고민이나 스트레스, 진로 등의 문제를 혼자서 풀려고 하지 말고 진정한 친구나 부모, 선생님들과 상의하고, 또 사춘기 시기인 만큼 어른들이 먼저 학생과 얘기하고 고민을 해결하려는 자세가 필요하다. 주변인과의 상담이 어렵다면 청소년 상담센터를 이용할 수 있는 적극적인 노력이 필요하다.

가정에서도 자녀에게 알코올이 신체에 미치는 피해, 청소년 음주의 불법성, 정서적 영향 등 음주에 대해 확실히 교육시켜야 하며, 자녀 앞에서의 음주도 자제해야 한다.

자연의 명약! 가을햇볕!

가을 일광욕 즐기기

1. 30분에서 최대 1시간 이내에 햇볕에 몸을 노출한다.
2. 차단제 없이 피부에 직접 닿게 한다.
3. 오전 11시부터 오후 2시까지의 강한 햇볕은 피한다.
4. 매일 조금씩 노출되는 신체 부위를 늘려간다.
5. 식사 전후 1시간가량은 일광욕을 피한다.

무심코 던진 말 한마디나 행동이 상대방에게는 큰 상처가 될 수 있습니다.<성인권 행동지침>을 실천합니다.



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

친구를 만드는 대인 관계 기술

누구나 자신에게 관심을 보여주고 자신의 얘기에 귀 기울이는 사람을 좋아합니다. 친구를 사귄다 때 자신의 생각만을 주장하면 친구와의 관계를 나빠집니다. 문제를 풀기 위해 공부하듯이 친구 관계를 잘 풀기 위해서도 지식과 노력, 훈련이 필요합니다. 좋은 친구를 만들기 위해서는.....

1. 미소짓기 - 친구가 되고 싶은 사람과 눈을 마주친 다음 살짝 웃어주는 것은 '안녕? 만나서 정말 기뻐' 라고 말하는 것과 같습니다.
2. 경청하기 - 진심으로 이해받고 싶다면 내가 먼저 상대방에게 귀 기울여야 합니다.
3. 칭찬하기 - 칭찬을 들으면 기분이 좋아지고 그 사람에게 더 잘하고 싶은 마음이 드는 것이 당연하겠죠?
4. 고마운 마음 표현하기 - '고마워' 라는 말은 돈 들이지 않고 상대방과 자신을 기분 좋게 만들어줍니다.

화를 적절하게 표현하기

1. 자신의 정확한 감정 알기(경고 신호 알아차리기)
2. 화가 난 원인을 찾는다.
3. 잠깐 멈추고 생각하기(뒤돌아서서 심호흡한다.)
4. 화가 난 사실을 언제 표현할지 생각한다.
5. 화난 감정을 적절하게 표현한다. (출처:보건교사 넷)

세상에서 가장 소중한 건강

- + 하루 30분 이상 신체활동 더하기!
- 술, 담배, 스트레스는 줄이기!
- x 채소, 과일섭취는 두 배로!
- ÷ 행복한 건강습관 온 가족 함께 나누기!