과학영재학교 경기과학고등학교

가정통신문-11월 보건소식



제2022 - 117호 ■발행일: 2022. 11. 1 ■ 발행인: 학교장 ■ 편집인: 보건교사 ■ 발행처: 경기과학고등학교

-건강관리-

스마트 시대! 눈 건강도 스마트하게



"11월 11일은 눈의 날"- 목(目)자를 옆으로 누이면 | 자가 네 개가 되는 데서 착안

건강한 눈을 위한 수칙

1. 눈을 감고 긴장을 풀어 휴식
2. 외출 후 손발 및 몸에 묻은 먼지나 세균 씻어내기
3. 선글라스나 보호안경 착용(장시간 자외선 노출은 난시 초래)
4. 눈 비비지 않기(각막 손상 및 세균 침입 예방)
5. 쉬는 시간에 창밖을 보거나 복도로 잠깐 나오기
6. 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동
7. 책이나 휴대전화 볼 때는 30cm 거리 유지
8. 30분 TV나 휴대전화 본 후 눈 운동
9. 컴퓨터는 모니터와 40cm 이상 거리 유지
10. 휴대전화 사용시 바른 자세 유지 및 충분한 수면
11. 눈에 좋은 음식과 비타민A 섭취

이럴 땐 안과 검진 필요

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

눈 건강에 좋은 음식

1. 블루베리: 안토시아닌
2. 연어: 오메가3
3. 당근, 시금치, 피망, 케일: 베타카로틴
4. 귤: 비타민C, 루테인

눈 스트레칭 따라하기

"스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다"는 조사결과가 있다.

근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워서 예방이 가장 중요하며, 10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우한다.



-건강관리-

수험생 건강관리

보름 앞으로 성큼 다가온 대학수학능력시험에 대비하여 **건강 전문의들은 규칙적인 수면 습관과 적절한 영양 상태를 유지해야 시험 당일 최상의 컨디션을 낼 수 있다고 강조.**

쌀쌀한 날씨에 호흡기질환에 걸리지 않도록 조심하고, 생활 리듬을 잘 유지

<수험생 컨디션 관리>

시험 일자가 가까워질수록 수험생들은 점점 신경이 예민해진다. 누가 뭐라고 한마디만 해도 신경질이 나기도 하고, 불안하고 초조함을 느낀다. 그럴 때일수록 최대한 여유 있고 편안한 마음을 가지려고 노력하고 온몸의 근육을 수축시켰다 이완시키는 가벼운 스트레칭을 해보면 좋다.

손과 발을 이용하여 가벼운 스트레칭으로 스트레스 풀거나 머리를 맑게 하려면 유산소 운동이 좋은데 가벼운 달리기와 계단 오르내리기가 좋다.

창문을 열어 환기하거나 산책하면 기분전환에 도움된다.

<시험 당일에는>

■ 복장

추위를 대비하기 위하여 두꺼운 외투만 입기보다 얇은 옷을 여러 겹 입는다. 시험 장소에 따라 난방 상태가 다를 수 있으므로 더울 때 하나씩 벗을 수 있어 좋다.

■ 식사 관리

많은 학생들이 아침을 거르고 등교하고 있으나 이는 두뇌활동에 악영향을 주는 만큼 간단하게라도 소화되기 쉬운 음식을 먹는 것이 좋다. 그러나 오랫동안 아침 식사를 하지 않다가 갑자기 아침을 먹을 경우 부담이 될 수도 있으므로 평소의 생활 습관을 유지하면서 조금씩 섭취량을 늘리는 것이 좋다. 복통과 설사를 일으키기 쉬운 음식, 매운 음식, 유제품이나 생크림, 날생선, 평소에 먹지 않던 음식, 싫어하는 음식, 과도한 야식, 과식 등은 시험 며칠 전부터 피한다.

<시험 당일 수험생 식사 지침>

■ 아침식사는 꼭!!

- 400㎉ 이상을 섭취하는 것이 좋으나 과식은 위에 부담을 주고 졸음을 가져오므로 알맞은 양을 섭취. 아침 식사에 적응이 안된 경우에는 가벼운 운동 후 식사

■ 당질 식품은 집중력과 주의력을 증가시킴

- 시험시간 30분 전이나 쉬는 시간에 체내에 빨리 흡수되어 뇌에 전달되는 단당류인 사탕이나 초콜릿 등의 간식이 뇌 활동에 도움.

■ 점심은 가급적 도시락(소화 잘되는 음식)을 준비

-약물오남용 예방-

청소년 흡연의 폐해와 욕구 다스리기

◉ 신체적 폐해

- 뼈에서 칼슘이 빠져나가 키 성장 발달 장애
- 뇌세포의 파괴, 저산소증으로 인해 기억력과 학습 능력 감퇴
- 쉽고 길게 니코틴 중독되어 두통, 초조, 떨림 같은 금단증상 심하게 발생
- 각종 암, 뇌혈관 질환, 심혈관 질환에 걸릴 위험 증가
- 기침과 가래가 많아지고, 면역력이 떨어져 감기, 기관지염, 폐렴 등에 잘 걸림
- 입냄새(구취), 치아가 누렇게 변색
- 폐기능이 떨어져 운동 능력 저하
- 피부가 거칠어지고 노화 조기 발생
- 건선(마른버짐)과 같은 피부 발적



◉ 정신적, 사회적 폐해

- 우울, 불안, 심리적 의존 등으로 정신 건강에 해로움
- 대인관계의 어려움 경험
- 음주, 약물 등을 같이 하게 될 위험성 증가
- 질병으로 인해 개인적, 사회적으로 경제적 손실 증가
- 담뱃값을 구하기 위한 금품을 갈취하고 강제로 담배 심부름을 시키는 등의 학교 폭력 발생 가능
- 담배꽁초로 인한 화재 등으로 사회적,경제적 손실 증가

<흡연 욕구 다스리기(4D)>

■ Delay (지연하기)

흡연 욕구가 생길 때 일부러 느리게 반응.
욕구는 담배를 피우나 안 피우나 몇 분 지나면 사라짐. 이때 막연히 참지 말고 "금연 간식"을 활용
예) 당근, 오이, 다시마 줄기, 호박씨, 무가당껌, 은단 등

■ Drink water (물마시기)

물을 마시는 것은 금연하는데 오랫동안 사용된 가장 좋은 방법 중의 하나로써 시원한 물은 입속의 감각을 다르게 하여 흡연 욕구를 많이 감소시킴. 그리고 물은 니코틴과 각종 노폐물의 배설 촉진 역할을 함

■ Do something different (다른 생각하기)

흡연 욕구를 다른 것에 몰두하여 주의를 전환.
예) 밖으로 나가서 활기 있게 걷기. 근육 이완 체조. 가까운 사람과 전화 통화. 샤워나 목욕. 좋아하는 취미에 몰두 등.

■ Deep breathing (심호흡하기)

심호흡은 담배 연기를 깊게 빨아들이는 흡연 습관을 대체할 수 있어 흡연 욕구와 금단증상을 다루는데 가장 효과적인 방법. 눕거나 앉아서도 할 수 있고 걸으면서도 할 수 있다는 장점이 있다. 뇌에 더 많은 산소를 공급함으로써 긴장을 이완시키는 훌륭한 방법이며 맑은 정신을 가질 수 있게 한다.

<출처: 금연 길라잡이>

-건강한 체중관리-

저체중과 비만 예방

우리가 매일 접하는 대중매체에서 S라인, V라인, 비만 탈출 등 살 빼는 얘기가 늘 나오다 보니 너무 마른 모습이 정상인 것처럼 착각하게 되기도 한다. 그러나 비만도 문제지만 **너무 마른 저체중도 문제**

◉ 저체중의 문제점

에너지 섭취 부족으로 체중 감소가 지속되면 체지방뿐 아니라 근육 단백질이 손실되어 성장 초기에는 신체적, 지적 성장이 느려지고 그 영향은 영구적일 수 있다. 영양 부족으로 철 결핍성 빈혈, 골다공증이 생기고 백혈구가 감소되고 질병에 대한 저항력이 떨어져 질병에 쉽게 감염

◉ 비만 예방을 위한 올바른 습관

1. 식사 거르지 않기. (아침은 꼭 먹기)
2. 식사는 천천히, 적어도 20번 씹어 먹기.
3. 정해진 자리에서 먹을 만큼만 덜어 먹기.
4. 식사 후 이 닦기.
5. TV, 컴퓨터 할 때 군것질하지 않기.
6. 음식은 눈에 띄지 않는 곳에 놓아두기.



세계보건기구가 13~20세에게 권하는 건강관리법

- 아침 일찍 일어나 걷거나 자전거로 등교
- 수업 후 쉬는 시간이나 휴식 시간에 스트레칭
- 점심시간에 활동적인 놀이 참여
- 텔레비전 시청 또는 컴퓨터나 스마트폰 이용 시 중간 중간 스트레칭
- 방과 후 스포츠클럽 등 운동 참여
- 가족과 운동이나 야외활동을 하며 여가시간 보내기
- 심부름. 청소, 세차 등 생활 활동에 자주 참여
- 모임 장소를 실내보다 야외로 정해 몸을 많이 움직이기
- 운동이나 스포츠 종목 중 하나를 취미로 만들기
- 질병 증상이 있을 때는 휴식 및 병원진료

-감염예방-

코로나, 독감, 감기 등 호흡기 감염 예방

낮과 밤의 기온 차가 커지는 요즘, 면역세포의 힘이 약해지면 감기 등에 잘 걸리게 된다. 규칙적이고 건강한 생활 습관이 면역력을 키울 수 있다.

