

기온이 내려가는 겨울에는 체온도 낮아지게 되고 감기 등의 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문인데요. 체온이 1도 높아지면 면역력이 5배 높아진다고 합니다. 체온을 유지하는 방법을 제대로 알면 추위를 이기고 건강도 챙길 수 있습니다.

겨울철 체온높이는 건강법

제대로 된 옷 입기로 체온을 유지해요!



겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다. 옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32°C. 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 하반신을 따뜻하게 하는 것이 포인트! 윗옷을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2°C 더 높아집니다. 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 한 몫 하고요.

목욕으로 따뜻하게

기분이 좋다고 느끼는 목욕물 온도는 40°C 정도. 따뜻한 물에 몸이나 발을 푹 담그면 신진대사가 활발해지고 체온이 올라갑니다.



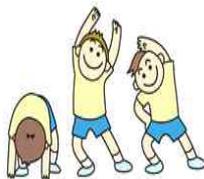
안으로부터 따뜻하게

체온을 낮추는 음식이 있는가 하면 체온을 높이는 음식도 있습니다. 생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등은 체온을 높이는 음식입니다.



조금이라도 몸을 움직여요

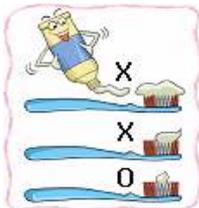
추워지면 우리 몸은 움츠러들고 움직이기 싫어지면서 체온도 덩달아 내려갑니다. 조금이라도 움직이면 혈액순환이 좋아지고 열이 발산되면서 따뜻해집니다.



구강건강관리

'칫솔 가득 치약'은 구강 건강엔 좋지 않아요.

이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성 계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있고 각종 위장장애나 백혈구의 파괴를 유발할 수 있습니다. 적당량의 치약을 사용(치약이 칫솔 속에 들어가도록 꼭 눌러 짜줌) 하며 양치 후 입에 치약이 남지 않게 반드시 충분히 헹구어야 합니다



겨울철 동상과 동창주의

	동 상	동 창
정의	피부의 하부 조직까지 얼어 혈액공급이 되지 않는 경우	피부만 언 경우
발생환경	영하 2~10도의 심한 추위에 노출될 때	비교적 가벼운 추위에 지속적으로 노출될 때
발생부위	손가락, 발가락, 코, 귀 등	손, 발, 얼굴 등
증상	- 창백, 축축, 단단한 느낌, 찌르는 듯한 통증과 감각이상 - 심할 경우 물집이 발생하거나 피부 괴사까지 가능	- 실외에 있을 때 피부가 빨개졌다가 실내로 들어오면 후끈거리면서 가려움 - 예민한 사람은 통증 느낌
치료	병원치료 권장	심하지 않은 경우 자연스럽게 회복
주의사항	- 손상부위를 손으로 문지르거나 마사지 하지 않기 - 직접 불에 찌거나 뜨거운 팩을 접촉하거나, 뜨거운 물에 담그지 않기 - 42~44°C의 따뜻한 물에 20~30분간 담가 보온 - 손과 귀, 발과 같이 항상 노출되는 신체부위를 늘 따뜻하게 유지 - 스키나 스노보드를 탈 때 여벌옷 준비, 젖은 옷이나 양말 자주 갈아신기, 휴식시에는 손가락이나 발가락을 움직이거나 가벼운 마사지	

감기에방과 기침예절

건조한 날씨에 활동이 더 강해지는 감기와 인플루엔자 바이러스! 어떻게 사람들 사이를 옮겨 다니는지 알면 예방도 가능합니다!

예방법

비말감염	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서	 마스크 쓰기
접촉감염	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 코에 닿아서	 손씻기
공기감염	공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서	 사람 많은 곳 피하기

기침할 때는 약 만개의 바이러스가 1.5~3m를, 재채기를 할 때는 약 2백만개의 바이러스가 3~5m까지 날아갑니다. 기침예절을 지켜야 하는 이유가 여기에 있습니다. 기침이나 재채기를 할 때는 팔이나 휴지로 입과 코를 막고, 사람이 있는 쪽의 반대 방향으로 얼굴을 돌린 상태에서 해야 합니다.



겨울에도 식중독 조심하세요



- 여름 식중독은 세균에 의해 많이 발생하지만, 겨울에는 주로 **노로바이러스**에 의해 발생합니다. 노로바이러스는 치료제나 예방백신이 없고, 한번 걸렸다고 해서 항체가 생기는 것도 아니기 때문에 평소 철저한 예방활동이 중요합니다.
- **장염 환자와 접촉 피하기, 손씻기, 음식 익혀 먹기, 개인위생을 철저히 하는 것이 최선의 예방법**입니다.

교실 창문을 열어요!

겨울철 실내는 난방으로 산소가 부족하게 됩니다. 춥다고 문을 닫고 있으면 산소는 더욱 부족하게 되지요. 여기에 두꺼운 겨울옷의 털 먼지 등이 쌓이면 감기 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 다소 춥더라도 건강을 위해 쉬는 시간마다 교실 창문을 활짝 열어 환기시킵시다.



아토피 피부염 관리

아토피 피부염 (atopic dermatitis)

아토피 피부염은 주로 유아기 혹은 소아기에 시작되는 만성적 염증성 피부질환입니다. 가려움증과 피부건조증 습진을 동반합니다. 최근들어 그 발병률이 빠르게 늘고 있어 유아기 발병률이 20%에 이른다는 보고도 있습니다



아토피 피부염은 피부가 건조하기 때문에 특히 보습이 중요합니다



하지만 뜨거운 물 장시간 목욕은 오히려 피부를 건조하게 해 증상을 악화 시킵니다

악산성 성분의 클렌저를 사용하고 목욕 후 예도 자주 보습제를 사용하여 피부 수분을 유지합니다



* 출처 : 국민건강보험공단 건강자료실에서

전자담배로 금연 할 수 없는 이유

1. 자신의 흡연량 확인 불가함

- 일반 담배는 불을 붙이면 한 개비가 점점 타 들어가서 줄어듦 -> 흡연자 본인이 1개비를 피웠다는 사실을 확인하게 됨
- 그러나 전자담배는 아무리 피워도 길이가 줄어들지 않기 때문에, 카트리지에 안에 들어 있는 전자담배 액상이 다 소모될 때까지 계속 피울 수 있음

2. 단 시간에 과다 사용할 가능성 높음

- 카트리지에 들어가는 전자담배 액상의 양은 담배 1/2갑에서 1갑 정도 분량
- 전자담배 이용자 중 상당수가 실제로 1-2시간 안에 카트리지 1개의 양을 다 피워본 적이 있다고 함

3. 스스로 흡연량을 줄이기 어려움

- 전자담배로 금연하기 위해서는, 흡연자가 점차 전자담배의 양을 줄여나가야 하는데, 전자담배는 흡연자가 본인이 얼마나 피웠는지, 몇 모금을 흡입했는지 알 수 없기 때문에 흡연자의 의지만으로 양을 줄이기 어려움

4. 저 농도 니코틴의 위험

- 전자담배회사가 주장하는 바에 따르면 점차 농도가 낮은 니코틴 액(전자담배액상)을 사용하면 금연할 수 있다고 하지만, 실제 흡연을 할 때는 농도가 낮은 니코틴이 들어오면 더 깊이 빨아들여 니코틴을 보충하기 때문에 금연의 효과가 없음

5. 오히려 전자담배에 중독될 수 있음

- 전자담배는 일반 담배 특유의 불쾌한 냄새가 나지 않기 때문에 실내에서 비교적 자유롭게 사용할 수 있으므로, 평소보다 많이 사용하게 되어 니코틴 중독이 더 심해질 수 있고 일반 담배를 끊는 대신 오히려 전자담배에 중독되는 경우가 발생함

전자담배는 **담배사업법에 따른 담배의 종류로 분류**되고 있으며, **청소년 보호법(여성가족부 고시 제2013-49호)에 따라 전자담배 기기 장치류는 청소년유해물건으로 지정되어 있음**을 알려드립니다.

전자담배는 담배에 있는 각종 발암성분이 유사하게 검출되고 간접흡연의 위해를 주므로 실내에서 사용할 수 없고, 금연 보조수단으로 사용해서는 안됩니다.

겨울방학동안 건강 점검하기

- ▶평소에 먼 곳이 잘 안보이거나 흐릿하게 보이는 경우(안경 착용자 포함) 안과를 방문하여 정밀검진을 받고 필요시 안경을 착용하거나 안경의 도수를 재조정하기
- ▶충치(치아우식증)치로나 치아홈 메우기를 해주고, 치아교정이 필요한 학생은 치과에서 상담을 받아 보기.
- ▶비염· 축농증· 편도선염· 중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
- ▶반복되는 증상이나 통증(두통, 복통, 등) 및 잦은 보건실 방문으로 병원 검진이 필요한 학생은 방학 때 꼭 병원에서 정밀 검진을 받아 보기 바랍니다.