



요즘 일교차가 커서 감기로 인해 보건실을 방문하는 학생이 증가하고 있습니다. 보온과 개인위생에 신경을 써 감기를 예방합시다. 춥다고 웅크리기 보다는 쉬는 시간 밖에 나가 햇볕피기와 신선한 공기를 마시며 간단한 스트레칭을 하는 일도 건강에 도움이 됩니다.

11월11일은 눈의 날

「11월 11일은 눈의 날」입니다. **“스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다.”**는 조사 결과가 나왔습니다. 청소년의 전체 **근시 유병률은 80.4%**였으며, 실명을 유발 할 수 있는 **고도 근시 유병률은 12%**에 달했습니다. 근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워 예방이 가장 중요하며, **10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우합니다.**

※ 건강한 눈을 만드는 생활 수칙!

1. TV나 컴퓨터를 볼 때

시선은 약간 아래, 거리는 TV는 2m, 컴퓨터는 40cm

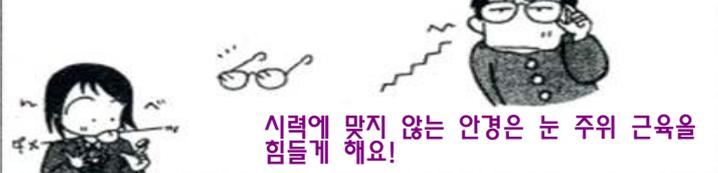


2. 공부할 때 조명은

공부할 때는 손 그림자가 책을 가리지 않게 합니다.



3. 안경은 시력에 맞게



4. 충분한 휴식을

정보의 85%가 눈을 통해 들어오므로 눈은 늘 피로합니다.



환절기, 건강 법칙 10가지

환절기를 잘 보내고 긴 겨울을 즐겁고 건강하게 보내고 싶다면 대한의사협회가 발표한 대국민 건강선언문의 **'건강법칙 10가지'**를 숙지하고 실천해봅시다.

- 1. 금연하기:** 흡연은 생명을 단축한다.
- 2. 절주하기:** 잦은 음주는 암 발생 위험을 높인다.
- 3. 균형식이 필요하다.** 탄수화물:단백질:지방은 55:20:25로 섭취하고, 탄산음료와 당을 더한 음료는 줄인다.
- 4. 적절한 신체 운동을 하자.** 1일 1운동이 필요하다. 일상에서 가벼운 운동을 생활화하자.
- 5. 규칙적 수면이 중요하다.** 일정한 기상 시간을 지키고 낮잠은 30분 미만으로 잔다.
- 6. 긍정적 사고방식.** 작은 일에 감사하며 좋아하는 사람과 행복하게 지내도록 노력한다. 남과 비교하지 않으며 스스로 행복할 방법을 찾는다.
- 7. 정기적 건강검진과 예방 접종 :** 건강검진과 예방 접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
- 8. 스트레스 관리하기 :** 피할 수 없다면 관리 하는 법을 찾자.
- 9. 미세먼지, 신종 감염에 대한 관심 :** 미세먼지 지수를 항상 확인하고 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
- 10. 모바일 기기와 거리 두기 :** 스마트 기기는 스마트하게 사용하고 식사와 대화 시에는 스마트폰을 넣어두자.



<출처 : 대한의사협회>

하루를 7잔으로 건강 지키기

6:00 기상 직후 물 한 잔

체내 신진대사촉진 및 원활한 혈액순환을 도와 신장의 부담을 덜어 주고 배설 기능이 강화되어 변비 예방 및 치료에 도움.

7:00 아침 식사 전 물 한 잔

위장의 컨디션을 조절하며, 과식을 예방하는 효과

10:00 오전 중 물 한 잔

일을 하다 피로해질 때 찬물 한 컵을 마시면 피로도 풀리고 지루함을 덜어줌.

12:00 점심식사 전 물 한 잔

점심식사 직전에 물을 한 잔 마시면 과식을 막아줌.

15:00 공복에 물 한 잔

오후 3시경은 굳것질 욕구가 생기거나 흡연 욕구가 강해지는 시기로, 이때 물을 한 잔은 이런 욕구들을 줄이는데 도움이 됨.

17:30 저녁식사 30분 전 물 한 잔

과식을 하지 않도록 도와줌.

22:00 잠자기 전 미지근한 물 한 잔

잠자기 전 미지근한 물을 마시면 다음날 훨씬 가벼운 몸 상태를 느낄 수 있음.

알레르기 비염



단풍이 절정을 이루고 있는 이 계절을 마냥 즐기 못하는 사람들이 있는데 바로 알레르기 비염 환자들이다. 알레르기 비염에 걸리면 맑은 콧물이 흐르고 발작성 재채기가 나는데다 가려움증까지 동반하기 때문이다.

알레르기 비염 예방법

1. 실내 온도와 습도를 적절히 유지: 진드기번식을 억제하기에 온도는 20도 정도, 습도는 40~60% 정도가 적당하다.
2. 실내를 깨끗하게 유지 관리하기: 알레르기 비염을 일으키는 항원이 집먼지 진드기이므로 카펫과 담요, 커튼 등을 청소하고 세탁한다.
3. 애완동물과 잦은 접촉은 피하기: 애완동물을 곁에 두면 비염이 심해질 수 있다.
4. 마스크 착용: 건조한 날씨에 호흡기 건강을 지킬 수 있는 가장 쉬운 방법이므로 외출용 마스크를 쓴다.

<출처 : KBS 뉴스>

청소년의 '음주, 흡연' 안 되는 이유는?

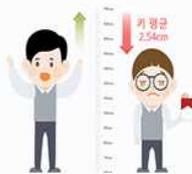
흡연 시작 연령이 어릴수록 암 발생 가능성 ↑
- 15세에 흡연을 시작한 경우 25세에 흡연을 시작한 경우보다 60세에 이르러 폐암이 발병할 가능성이 3배정도 높습니다.



- 청소년 흡연자는 잠재적 성인흡연자, 평생 니코틴 의존도를 증가시키는 원인이 됩니다.

청소년기 흡연의 영향

- 흡연을 하는 학생이 흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가 평균 2.54cm 적은 편
- 흡연이 체중조절을 하는데 있어서도 도움이 된다고 믿고 있으나 흡연이 체중 조절에 도움이 된다는 근거는 없음
- 청소년에서의 흡연은 우울증과 상관성이 있어 자살에 영향을 미치며 주의력결핍과잉행동장애 등이 많이 발견되며 음주, 본드 흡입 등의 행위를 이끌 수 있는 요인이 되어 약물과다복용 및 약물 의존도를 증가시킴.
- 비흡연 또래에 비해 기침, 가래, 숨참, 천명 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동기능 저하가 나타난다.



<출처 : 국립암센터 금연길라잡이>

나는 얼마나 양성평등한가요?

나는 얼마나 양성평등한지 생각해 본 일이 있나요?
양성평등에 대한 나의 생각을 알아보도록 합니다.
아래 문장을 읽고 "예, 아니오"로 체크해 보세요.

- ① 가정일은 여자가 주로 해야 한다. (예, 아니오)
- ② 집안에서 모든 일에 남자가 우선이어야 한다. (예, 아니오)
- ③ 여자는 암전해야 한다. 조심성이 있어야 한다.' 등의 말이나 '남자는 울지 않는 거다, 통이 커야 한다, 힘이 있어야 한다.' 등의 말을 자주 한다. (예, 아니오)
- ④ 아들이 간호사가 되길 원한다면 도저히 이해할 수 없을 것이다. (예, 아니오)
- ⑤ 딸은 말 잘 듣는 숙녀가 되었으면 좋겠다. (예, 아니오)
- ⑥ 여자는 열심히 공부해서 시집을 잘 가는 것이 중요하다. (예, 아니오)
- ⑦ 남자아이 놀이와 여자아이 놀이는 구별되어 있다. (예, 아니오)
- ⑧ 우리 사회는 남성 중심이므로 여성은 남성이 중심인 사회에 적응하여야 한다. (예, 아니오)
- ⑨ 남성이 여성보다 능력이 우수하다. (예, 아니오)
- ⑩ 남자는 눈물을 잘 흘리지 않으며 마음이 강해야 한다. (예, 아니오)

결과?
예()개, 아니오()개

< 해석! 나는 얼마나 양성평등 할까요? >

☆'예'가 7-10개. 위험경보!!
성고정관념이 심하시군요. 남자와 여자에 대한 고정된 생각으로 남녀차별의 위험이 있습니다.
☆'예'가 3-6개. 노란불!!
성차이를 인정하고 남자와 여자 모두를 존중하는 마음을 조금 더 가지도록 하세요.
☆'예'가 1-2개. 훌륭하세요!!
양성평등적인 생각을 가지고 계시네요. 앞으로도 계속 양성평등에 앞장서 주세요.

안구건조증 예방

안구 건조증은 안구 표면이 손상돼 눈 시림과 자극, 이물감 등이 느껴지는 안구 질환으로 눈물 분비 저하, 눈물의 지나친 증발, 눈물 생성기관 염증 등의 원인으로 발생합니다.

예방법으로는

- 수시로 눈을 감고 휴식을 취합니다.
- 주변이 건조하지 않도록 가습기를 틀어주며
- 건조한 날씨에는 가급적 외출을 삼가는 것이 좋습니다.
- **장시간 텔레비전이나 스마트폰을 이용은 안구 건조증 유발 원인이** 되므로 제한하여 사용합니다.

<출처 : 하이닥>