

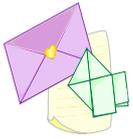
이달에 꼭 실천할 일 : 아침식사를 꼭 하고 등교하기.

12월

금 모 래 건 강 소 식

자기의 건강을 스스로 돌보고 지킵시다.

주소: 우14919 경기도 시흥시 대은로 16-29(은행동) 금모래초등학교 ☎070-7097-0619 홈페이지 www.gold.es.kr



날씨가 점점 추워지고 있습니다. 춥다고 문을 꼭꼭 닫고 있으면 산소가 부족하게 되고 두꺼운 옷의 먼지와 오염 물질이 쌓여서 오히려 건강에 해롭습니다. 춥더라도 건강을 위해서 쉬는 시간에는 교실 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꾸도록 합시다. 건강하고 즐거운 겨울을 보내기 위해서는 무엇보다 규칙적인 식사와 충분한 휴식, 운동이 필요하며 아울러 청결한 습관도 중요합니다.

즐겁고 신나는 겨울방학! 내 몸의 건강 상태도 점검해 보세요.



1. 안과 검진

근시 등의 굴절이상(屈折異常)이 있을 때는 안과전문의의 진찰을 받아 적절한 시기에 눈에 맞는 안경교정을 해 주어야 합니다. 시력 이상을 그대로 방치하거나 교정 시기를 놓치면 교정이 어려운 약시가 되니 주의해야 합니다. 1년에 2회 정도는 안과전문의에게 시력검사를 받도록 합시다.

2. 치과 검진

충치치료는 되도록 조기에 발견하여 치료를 하는 것이 치료도 간단하고 비용도 적게 듭니다. 치아는 치아 중심의 신경기관만이 통증을 느끼기 때문에 초기나 중기에는 아무런 반응을 하지 않습니다. 치아가 아프기 전, 충치 초기에 발견하여 치료 받는 것이 좋습니다. 방학 중 치과검진을 통해 손상된 치아가 있는지 점검 해 봅시다.

3. 척추 및 관절 관리

평상시 허리, 발목, 손목, 무릎 등이 자주 아프거나 척추측만증, 거북목의 증상이 의심되는 경우 방학을 이용하여 진단 또는 치료를 받아보길 바랍니다.



기상청 발표에 따르면 이번 겨울은 대체로 따뜻하나 종종 기온이 큰 폭으로 떨어지는 기습한파가 잦을 것이라고 합니다. 이러한 한파에 대비하여 자주 사용하는 난방 기구, 도구에 의해 저온 화상이 발생할 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

□저온 화상이란? 40~50도 정도의 열에 오랜 시간 노출되어 피부가 손상되는 것을 말합니다.

□증상 : 열성홍반, 색소침착, 붉은 반점 등이 발생하며 가려움증과 물집을 동반하기도 합니다. 그러나 저온에서 서서히 진행되므로 증상을 알아차리기가 힘듭니다. 화상의 면적은 좁아 보일 수 있으나 피하지방층까지 손상되는 2~3도 화상을 입을 수 있습니다.

□주의해야 할 난방용품 : 전기장판, 핫팩과 손난로, 온열난로, 노트북과 스마트 기기

□난방 용품별 저온 화상 예방법

전기장판	<ul style="list-style-type: none"> ■ 체온과 가까운 37도로 온도 설정. ■ 매트 위에 이불을 깔고 사용하며 장시간 사용 금지.
핫팩&손난로	<ul style="list-style-type: none"> ■ 피부에 바로 닿지 않게 하여 사용. (핫팩은 최고 70도까지 온도가 상승하여 2시간 이상 피부에 직접 사용 시 위험)
온열난로	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1m 이상 거리 유지하여 사용
노트북&스마트기기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 노트북은 다리에 올리고 사용하지 않도록 함. ■ 스마트폰을 장시간 사용 시 스마트 폰이 닿는 얼굴 부분에 안면홍조의 증상이 나타날 수 있음.

한파 · 한랭 질환 대비 건강 수칙

한랭 질환 : 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환 모두를 통칭(저체온증, 동상, 동창 등)

실내에서는

- 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.
- 실내 적정온도(18~20°C)를 유지하고 습도를 조절 합니다.
- 어르신과 어린이는 체온을 유지하기 위한 반응이 떨어질 수 있으므로 주의가 필요합니다.

실외에서는

- 따뜻한 옷을 입습니다. (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)
- 무리한 운동은 삼갑니다.
- 외출 전 기상예보를 통해 체감온도를 확인하고 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

거북목 주의하세요.



과도한 컴퓨터 사용과 스마트폰 사용이 늘어남에 따라 거북목 증후군의 위험이 발생하고 있습니다. 거북목은 문자를 입력하거나 화면을 보면서 자신도 모르게 계속 목을 내밀어 거북이 목처럼 앞으로 구부러지는 상태입니다. 옆에서 보았을 때 고개가 어깨 중심선보다 앞으로 나오고 목도 거북이처럼 앞으로 빠져 있게 되는데 이러한 자세가 지속되면 척추의 윗부분이 스트레스를 받게 되고, 목 뒷부분의 근육과 인대는 머리의 무게로 인한 과부하에 지속적으로 노출되면서 목 부위와 등 쪽에 많은 부담이 누적되어 만성 통증을 느끼게 됩니다.

거북목 증후군을 예방하려면 .

- 컴퓨터와 스마트폰 사용시간을 줄이도록 합니다.
- 어깨를 뒤로 젖히고 가슴을 똑바로 펴고 아래턱을 가슴 쪽으로 당기는 느낌으로 머리의 자세를 유지합니다.
- 목과 어깨부위에 대한 스트레칭 운동이나 팔굽혀펴기를 합니다.
- 걸을 때 목과 어깨를 펴고 또한 아랫배를 배꼽 쪽으로 당기는 느낌으로 배에 힘을 주며 심호흡을 깊고 천천히 하는 유산소 운동이 스트레스 관리 및 자세유지에 많은 도움이 됩니다.

체중 관리는 건강한 생활의 기본

체중이 지나치게 많거나 적은 경우 여러 가지 질병에 노출되고 일상생활에 어려움을 겪기도 합니다. 체중관리는 건강한 생활의 기본이 되며 건강한 체중을 유지하기 위해서는 어려서부터 좋은 습관을 가져야 합니다.

	비만	저체중
원인	<ol style="list-style-type: none"> 1. 열량 과다 섭취 (다른 일 하면서 먹기, 빨리 먹기, 외식, 인스턴트 음식, 야식) 2. 운동량 부족 3. 지나친 스트레스 4. 유전적 원인 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 활동량에 비해 먹는 양이 부족하거나 음식 질이 낮을 때 2. 먹은 음식물이 제대로 소화, 흡수되지 못할 때 3. 편식이 심할 때 4. 소모성질환이 있을 때.(결핵, 갑상선기능항진증 등) 5. 스트레스, 불안, 걱정 등으로 인한 식욕부진이 있을 때
영향	<ol style="list-style-type: none"> 1. 체형이 변하고 어른이 되어서도 비만이 되기 쉽다. 2. 몸이 둔해지고 운동능력이 저하된다. 3. 성인병에 걸리기 쉽다. (고혈압, 당뇨, 관절염 등) 4. 집중력이 떨어져 학습장애가 생긴다. 5. 외모에 대한 고민으로 심리적, 정서적으로 위축된다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 빈혈, 골다공증에 걸리기 쉽다. 2. 신체면역력이 저하되어 감염성 질환에 걸리기 쉽다. (감기, 결핵, 간염 등) 3. 쉽게 피로감을 느끼고 피부가 건조해지면 탄력성이 감소된다.
관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 올바른 식습관을 가진다. <ul style="list-style-type: none"> - 하루 세 끼를 꼭 먹는다. - 한 끼에 2/3공기 이상 먹지 않는다. - 다양한 식품을 섭취 한다. - 볶음이나 튀김보다 무침이나 찜, 구이요리 등을 많이 이용한다. - 간식은 하루 한 두 번 정도만 먹는다. - 채소는 충분히, 과일은 적당히 먹는다. - 열량이 적은 미역 등 해조류는 많이 먹는다. - 패스트푸드와 가공식품은 적게 먹는다. - 싱겁게 먹는다. (맵고 짠 음식은 식욕을 자극한다.) - 식사는 식탁 등 한 곳에서만 한다. - 식사 시간은 20분 이상에 걸쳐서 천천히 한다. - 배가 고픈 상태에서 식사를 하는 것은 피한다. 2. 비만 예방과 치료에 좋은 운동을 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 일주일에 3일 이상, 3달 이상 지속한다. - 걷기, 조깅, 줄넘기, 체조, 수영, 에어로빅, 자전거 타기, 스케이트 타기, 댄스, 배드민턴, 축구 등의 유산소 운동을 한다. 3. 활동적인 생활습관을 익힌다. <ul style="list-style-type: none"> - 가까운 거리는 걸어서 다닌다. - TV시청 시간은 1~2시간으로 제한한다. - TV나 책을 보면서 먹지 않는다. - 컴퓨터 게임보다는 밖에서 활동을 많이 한다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 반드시 1일 3회의 식사를 규칙적으로 한다. 2. 식사와 식사사이에 적당량의 간식을 먹는다. 3. 많은 양의 음식을 한꺼번에 먹는 것 보다는 열량이 농축되어 있는 식품을 이용하는 것이 좋다. 4. 특별히 좋아하는 음식이 있을 경우 좋아하는 자주 많이 먹는 것도 좋은 방법이 될 수 있다. 5. 고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등과 같은 단백질 식품을 매일 먹는다. (단백질이 부족하면 위장점막을 비롯하여 신체내의 중요한 성분이 제대로 만들어지지 못한다.) 6. 칼슘과 철분이 많이 함유된 음식을 매일 먹는다. 7. 카페인 음료는 삼가도록 한다. (영양소 흡수 방해)



