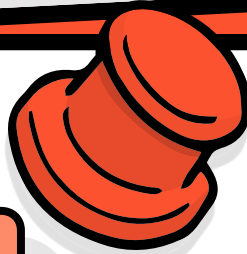


시흥가온중학교 11월

보건소식지



11월 11일은 눈의 날



"몸이 천 냥이면 눈이 구백 냥"이라는 속담을 들어보셨나요? 그만큼 눈이 신체 기관 중 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다. 매년 11월 11일은 안과학회가 국민의 눈 건강을 위해 지정한 '눈의 날'입니다.



눈 건강을 위한 수칙

1. 눈의 긴장을 풀고 휴식 취하기
2. 먼 곳을 바라보며 휴식하기
3. 눈동자를 움직이며 눈 운동하기
4. 책을 볼 때 30cm의 거리 유지하기
5. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 자기
6. 눈에 좋은 비타민A가 풍부한 음식 섭취 (고구마, 당근, 상추, 시금치, 복숭아 등)

피부 건조증

피부 건조증이란?

가을철 찬 바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부 질환 중 하나인 "**피부 건조증**"은 피부 표면의 천연 보습성분이 감소하며 피부 수분이 10%이하로 내려가는 질환입니다.

증상으로는

피부가 울긋불긋해지고 가려움, 습진이 발생하고 심하면 갈라짐, 감염이 발생합니다.
주로 팔, 다리의 바깥층에 생깁니다.

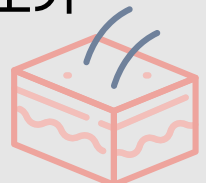
치료는 어떻게?

가벼운 건조증은 '수분크림, 로션, 오일'을 발라 보습해주기
심한 건조증은 피부과 진료보기



어떻게 예방할까?

목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션 등 보습제 사용
물을 충분히 섭취하여 수분공급
자른 샤워, 자극이 강한 비누나 때수건, 뜨거운 물 목욕은 피하기!



보건퀴즈 정답자 발표 (26명)

1-2반 (주다인 김보영) 1-4 반 (김성은 신서우 전예진 조아린 도서관 김태은 김나연)

1-3반 (김효은 김서영 우다인 염유건 장석준 진수민 노혜진 문정빈 장영은 천희주 박예진)

1-5반 (정인영 최한준) 2-5반 (최준영 이수아 고민지 한효정)

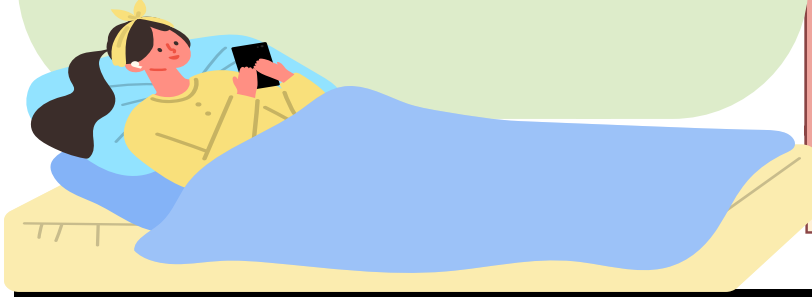
SNS와 수면의 질

quiz
11월 보건퀴즈!

하루 3시간 이상 SNS를 하는 청소년은 밤에 자주 깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 합니다.

영국의 연구 결과에 따르면, 하루에 3시간 이상 SNS를 하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다 깰 가능성이 8% 높았다.

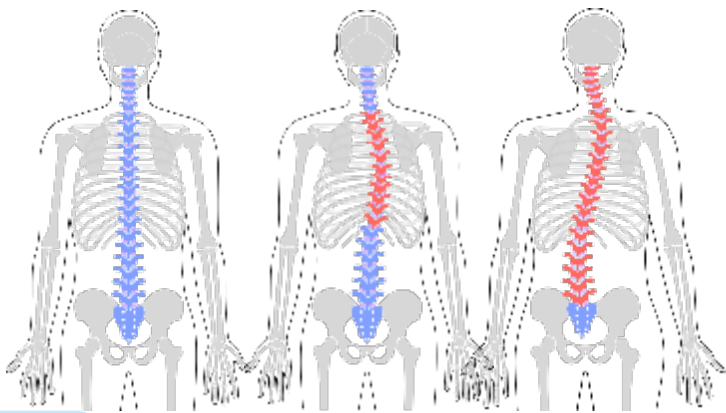
연구진은 "자다 깨면 수면의 질이 떨어지며, 이는 학업이나 정서에 악영향을 미칠 수 있고, 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면 신체, 정신 건강에 좋지 않다."고 말했다.



정답을 맞춘 학생에게는 간식을 드립니다! 보건퀴즈함에 응모해주세요!

1. 안과학회가 국민의 눈 건강을 위해 지정한 '눈의 날'은 몇월 몇일 인가요?
2. 피부 표면의 천연 보습성분이 감소하며, 수분이 10%이하로 내려가는 질환은?
4. 하루에 ()시간 이상 SNS(카톡, 페메 등)를 오래하는 청소년은 밤에 자주깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 합니다.
5. 척추가 굽거나 휘어져 기형인 상태를 ()이라고 합니다.

위험! 척추측만증



원인?

무거운 가방을 매거나 잘못된 자세로 앉는 습관 또는 원인을 알 수 없는 경우가 많습니다. 때문에 평소에 꾸준한 관찰로 몸 상태를 점검하고 조기발견하는 것이 매우 중요합니다.

우리 몸의 척추는 정면에서 보면 일직선이고, 옆면에서 보면 S자모양입니다. 이에 비해 **척추가 굽거나 휘어져 기형인 상태를 척추측만증**이라고 합니다. 척추측만증 환자는 점점 증가하고 있으며 특히 10대 환자가 절반을 차지하고 있어 심각한 문제로 떠오르고 있습니다.

척추측만증이 생기면 "성장, 발육에 방해, 심폐기능 저하 등으로 학습에 지장"을 줍니다.
때문에 평소에 허리를 펴고 바르게 앉으며 목과 허리를 스트레칭해주는 것이 좋습니다^^