



4월 보건 소식

한국소방마이스터고등학교
☎ 033-373-2762

봄철 건강관리 어떻게 할까요?

★ 꽃가루 알레르기

- 꽃가루가 많이 날릴 때는 실외 활동을 줄인다.
- 꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 삼간다.
- 외출 시 안경과 마스크를 착용하도록 한다.
- 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.
- 낮 시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한 번 창문을 열어 환기한다.
- 진공청소기나 물걸레로 집 안을 자주 청소한다.

★ 아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 비누 목욕은 2~3일 한번, 때는 밀지 않는다.
- 보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후 3분 안에 바른다.
- 순면 소재의 옷을 입어야 한다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 한다.
- 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.

★ 천식 및 알레르기성 비염

- 흡연자라면 반드시 금연하고 담배 연기도 마시지 않는다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
- 실내는 청결하게 유지한다.
- 미세먼지나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 (KF80 이상) 착용한다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀둔다
- 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.

★봄바람과 함께 찾아오는 '봄철 피로 증후군, 춘곤증!'

환절기에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 일시적인 증상으로 나른함, 피로감, 졸음 이외에도 집중력 저하, 권태감, 식욕부진, 소화 불량, 현기증 등이 나타날 수 있습니다.

- ① 에너지 대사에 관여하는 **비타민B(vitamin B)**의 섭취
- ② 규칙적인 **아침 식사(Breakfast)** 습관,
- ③ 긴장된 근육을 풀어주는 **스트레칭 (Body stretching)**

학교 전체(운동장 포함)와 시설 경계 30M 이내
금연 구역



● 금연 구역에서 흡연하는 경우
10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)

약물 오·남용시 부작용

일상생활 속 자주 사용하는 약이라도 모두 알려지 반응이나 용량을 지키지 않을 경우 부작용이 일어날 수 있다.

★ 해열진통제(타이×놀, 펜×)



★ 비스테로이드 소염진통제(부×펜, 이지×, 탁×, 텍×피드)



★ 근육이완제



★ 단백질 보충제



★ 알레르기약(항히스타민제)



단체생활 감염병 예방수칙

1. 손 씻기
2. 기침 예절 준수
3. 사람 많고 밀폐된 장소에서는 마스크 착용
4. 주기적 실내 환기
5. 발열 및 호흡기 증상 시 진료받기 및 충분한 휴식
6. 감염병 진단 시 등교 중지



건강검진이란?

4월21일은 우리 학교 1학년 건강검진을 하는 날입니다. 학교보건법에 따라 고등학교 1학년에 실시하는 학생건강검사는 성장기 학생들의 올바른 생활습관 및 신체·정신적 건강 상태를 파악하고, 질병을 조기 발견하기 위해 실시합니다.

★ 검진 항목 : 신체발달 상황, 척추, 눈·귀, 콧병·목병·피부병, 구강검진, 소변검사, 혈압, 흉부촬영, 혈액검사 등

★ 검진 결과 개선이 필요한 건강 문제, 질병이 발견된 학생에 대해서는 건강상담 및 추후 검진 알림 등 적절한 조치를 실시합니다.

청소년의 건강

1. 적절한 체중

비만은 당뇨, 고혈압 등 대사성 질환 발생의 원인이며 신체적, 정신적, 심리적 및 사회적 건강 등 건강 전반에 부정적인 영향을 미칩니다.

BMI 체질량 지수 (BMI 25kg/m² 이상은 비만)

BMI : 몸무게(kg) ÷ 키의 제곱(m²)

예) 키170cm, 체중70kg 경우

BMI : $70 \div (1.7)^2 = 24.2$

2. 적절한 운동

- 체내 엔도르핀 수치와 통증을 완화
- 행복감을 유도하는 뇌의 화학물질을 증가
- 기분과 기운을 개선
- 우울증을 완화
- 전체적인 건강과 외모를 개선하여 자존감을 높임

3. 적절한 수면

청소년 권장 수면 시간은 8시간 정도입니다. 너무 짧은 수면 시간을 유지한다면 판단력, 집중력을 저하시켜 학업에 지장을 주거나 충동성을 증가시키기도 합니다.



일반적으로 우리는 위의 수면 단계를 90~120분씩 4~5회 거치면서 수면을 취합니다.

NONREM 3단계는 혈압과 심박수, 호흡수가 가장 최저로 떨어지는 깊은 수면 상태이며 성장호르몬 분비, 면역체계 정비의 시간입니다. **(새벽 1~3시 사이)**

이상적인 수면은 8시간 수면 동안 깊은 잠(NONREM)은 약1시간15분(약15%), 렘수면(REM)은 2시간(약25%) 정도입니다.

- 짧은 시간(15분 이내) 낮잠을 자는 것도 효과적임
- 잠을 잘 때에는 어둡고, 조용한 환경(암막 커튼)
- 카페인 있는 음료, 흡연과 음주는 하지 말기
- 규칙적인 수면 시간을 지키며, 자기 전에는 샤워나 독서와 같은 일정한 행위를 습관화
- 30분~1시간 정도 땀이 날 정도의 운동은 숙면에 도움

4. 적절한 식사

청소년기(15~18세)에 필요한 영양소(하루권장량)

	남	여
에너지	2700kcal	2000kcal
단백질	65g	55g
	매 끼니 단백질(육류, 생선, 달걀, 콩) 반찬과 유제품 2회 섭취로 권장량 섭취 가능.	
탄수화물	에너지의 55~65%	에너지의 55~65%
	청소년기에는 저탄수화물 식사는 권장하지 않음. 뇌가 쓰는 에너지임. 부족 시 두통, 현기증, 불면증 유발.	
식이섬유	30g	25g
칼슘	성장에 필수, 하루 2회 이상 우유 또는 유제품 섭취 권장	
비타민, 무기질 등	철, 마그네슘, 아연, 비타민D 등을 골고루 섭취(달걀, 생선, 콩, 채소, 견과류 등)	

