



6월 보건소식

변화를 즐기는 한솔인
창의적인 한솔인

☎ 031-710-1713
FAX 031-714-4384
http://hansol.hs.kr/

불균형 체형

□ 불균형 체형이란?

불균형 체형이란 신체의 특정 부위가 정상적인 정렬에서 벗어나 비대칭적으로 변형되거나 불균형한 상태를 의미합니다. 이러한 불균형은 근육, 뼈, 관절, 인대 등의 구조적 문제에서 비롯될 수 있으며, 잘못된 자세, 생활 습관, 운동 부족, 또는 특정 질환 등에 의해 유발됩니다.

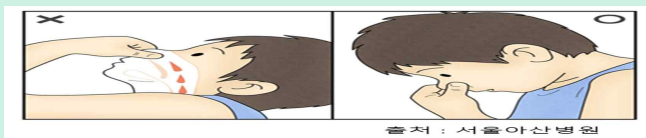
□ 불균형 체형의 유형



□ 불균형 체형의 문제점

불균형한 체형은 근골격계 통증과 운동 기능 저하를 유발할 수 있으며, 이는 피로감을 증가시키고 일상생활에 어려움을 초래합니다. 또한, 외모에 대한 자신감이 저하되거나 외형적인 불균형으로 인해 사회적 상호작용에서 어려움을 겪을 수 있으며, 이는 스트레스와 우울증으로 이어질 수 있습니다.

비출혈시 응급처치



☆ 비출혈 시 대처 방법

엄지와 검지로 양 콧볼을 잡고 누른 뒤 머리를 뒤로 젖히지 않고 앞으로 숙입니다.

피가 멈추지 않으면 콧잔등 위나 목 뒤에 얼음찜질을 합니다.

☆ 비출혈(코피)의 안전예방수칙

1. 코가 건조해지거나 먼지를 많이 마시지 않도록 합니다.
2. 누울 때 베개를 높여 심장보다 머리를 높게 합니다.
3. 코를 세게 풀지 말고 후비지 않도록 합니다.
4. 비타민C 복용으로 모세혈관을 강화하는 것이 좋습니다.
5. 이유없이 비출혈이 자주 생기면 병원진료를 받습니다.

6월 9일 “구강보건의 날”

만 6세 전후에는 영구치가 나오는데 이 영구치를 잘 관리해서 평생 건강하게 사용하자는 의미를 담아 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 「6」이라는 숫자와 어금니(구치: 臼齒)의 「구」자를 숫자와 하여 매년 6월 9일을 ‘구강보건의 날’로 정하여 기념하고 있습니다. (자료출처: 한국건강증진개발원)

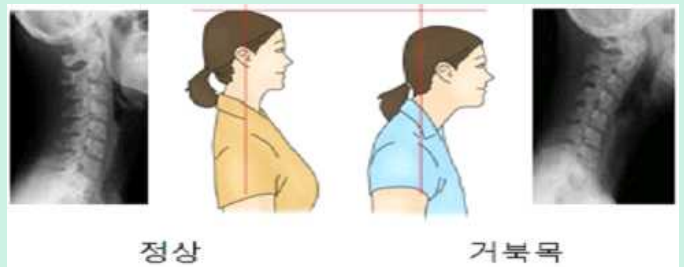
연령별 치아 관리법 청소년기

- 영구치 어금니는 치아 홈 메우기로 충치 예방하기
- 칫솔, 치간 칫솔 사용 습관화하기
- 치아 위치 확인 후 치아 교정
- 16세 경에는 방사선 촬영으로 사랑니 상태 확인하기



디지털 피로 증후군

디지털 피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다. 현대사회에서 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나고 목뼈가 일자로 변형되어 통증이 생기는 ‘거북목증후군’이 생기기 쉬우니, 불균형 체형 예방을 위해 바른 자세를 갖는 것이 필요합니다.



🌸 디지털 피로증후군 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식하기
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록
5. 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기
7. 한 자세로 오래 작업 시 근육이 경직되므로 자세 자주 바꾸기

약물오남용 예방- 카페인 중독

☘ 카페인이란? 쓴맛이 있는 무색의 고체, 커피의 열매나 잎, 카카오의 잎 등에 들어있습니다. 중추신경계를 자극하여 피로를 줄이고 집중력을 높이는 효과가 있습니다.

☘ 카페인이 들어있는 식품

식품명	제공량	카페인 함유량	식품명	제공량	카페인 함유량
초콜릿	100g	18mg	믹스커피	12mg	56mg
녹차	티백1개	22mg	에너지음료	250ml	80mg
콜라	250mg	27mg	커피음료	250ml	103mg
커피우유	200ml	47mg	전문점커피	400ml	132mg

☘ 카페인니즘이란?

카페인에 **내성**이 생기고, **정신적 의존**을 하고 있는 상태

☘ 카페인 금단현상? 집중력 감소, 두통, 감기와 비슷한 증상, 수면장애, 짜증남 등이 나타나는 것

☘ 카페인 청소년에게 위험한 이유는?

고용량 카페인(400mg이상: 커피 약 4잔) 섭취시불면, 신경과민, 메스꺼움, 혈압상승, 부정맥 등 작용이 나타날 수 있습니다. 또한 카페인 위산분비를 촉진하여 위궤양, 위식도 역류질환 등 위장질환을 유발할 수 있고 철분 및 칼슘 흡수를 방해하여 청소년의 성장과 뼈 건강에 해로울 수 있습니다.

상황별 응급처치 알기

1. 피부 상처	2. 코피	3. 화상
 <p>☞ 깨끗한물로 씻기 ☞ 소독 후 필요시 상처치료연고 바름</p>	 <p>☞ 숨으로 코 막고 머리를 숙인다. ☞ 콧망울을 10분 정도 누른다.</p>	 <p>☞ 찬물찜질 ☞ 물집은 터트리지 말고 거즈로 덮어 보호</p>
4. 벌 쏘임	5. 눈 이물질	6. 염좌
 <p>☞ 벌침을 카드로 제거, 씻고, 냉찜질 ☞ 호흡곤란, 현기증 있으면 병원진료</p>	 <p>☞ 흐르는 물에 씻기 ☞ 눈을 비비지 말고 이상 시 병원 진료</p>	 <p>☞ 냉찜질 하기 ☞ 통증 심하거나 부종이 있고 움직이기 힘들면 병원 진료</p>

알레르기 결막염

4월과 5월은 보건실에 알레르기 비염과 알레르기 결막염으로 고생하는 학생들의 방문이 정말 많았습니다. 너무 불편한 알레르기 결막염에 대해 알아보시다!!

☘ 알레르기 결막염이란?

알레르기 결막염의 증상



- 눈꺼풀 가려움
- 결막 출혈
- 화끈거림을 동반한 통증
- 눈물 흘림
- 결막이 부어오르는 증상

눈이 간지럽거나 이물감이 느껴지면 물에 세척하고, 안구에 통증이 있다면 냉찜질로 완화

알레르기 결막염은 꽃가루, 미세먼지, 진드기 등 유발 물질에 의해 눈의 결막에 염증이 생기는 질환으로, 주로 양쪽 눈의 심한 가려움증, 충혈, 끈적이지 않는 물 같은 눈곱, 눈 부종을 동반합니다. 전염성이 없으며, 냉찜질, 인공눈물, 항히스타민 점안제 등으로 치료하고 원인 물질 차단이 가장 중요합니다.



알레르기 결막염 관리와 예방법

- 01 꽃가루가 심하게 날리는 날에는 가급적 외출 삼가
- 02 미세먼지가 심한 날에는 결막에 상처가 발생하기 쉬우므로 콘택트렌즈 착용 삼가
- 03 알레르기 원인 물질 파악하여 노출 최소화 및 외출 후 개인 위생 철저히
- 04 실내 공기 오염 예방 위해 잦은 환기 및 침구 세탁 중요
- 05 증상이 있을 때는 눈을 비비지 말고 차가운 찜질이나 인공눈물 사용
- 06 출혈과 부종이 심해졌을 때 안대 착용 금물
- 07 증상이 심해질 경우 병원 방문하여 치료