11월 보건소식

변화를 즐기는 한솔인
창의적인 한솔인
☎ 031-710-1713
FAX 031-714-4384
http://hansol.hs.kr/

굽은 어깨 자세

굽은 어깨 자세

굽은 어깨 자세는 양쪽 어깨가 몸 앞쪽으로 말려 있는 상태를 의미합니다. 컴퓨터나 스마트폰 사용량이 많은 현대인들은 고개를 푹 숙이고 목을 앞으로 쭉 뺀 거북목 자세를 취하게 되는데, 이러한 자세는 목만 앞으로 나간 것이 아니라 어깨와 등도 함께 굽어지기 때문에 거북목이 있다면 굽은 어깨 자세일 가능성이 높습니다. 이 상태가 오랜 시간 지속되면 목과 어깨 주변 근육과 인대의 긴장도가 높아져 통증이 발생합니다.

자가 진단 방법



예측되는 질환

굽은 어깨 자세가 지속되면 긴장성 두통, 경추(목) 디스크 위험, 거북목 증후군으로 이어질 수 있습니다.

11월 11일은 '눈의 날'

"11월 11일은 목(目)자를 옆으로 뉘어보면 '1'자가 네 개가 되는데서 착안하여 만든 눈의 날"입니다. 그만큼 눈의 소중함을 강조한 말입니다. 시력은 한번 나빠지면 다시 회복하기가 어려우니 좋은 습관으로 눈의 건강을 지키고 나빠지지 않도록 예방하도록 합니다.

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 음식 섭취하기



이럴 때 시력검진을 받아보도록 합니다.

1. 눈을 찡그리거나 자주 비비고 깜박거린다.
2. TV를 가까이서 본다.
3. 머리가 자주 아프다고 한다.
4. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.



독감예방

인플루엔자란?

흔히 '독감'이라고 불리는 인플루엔자는 감염될 경우 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등이 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성 호흡기질환입니다.



인플루엔자 바이러스에 감염되면

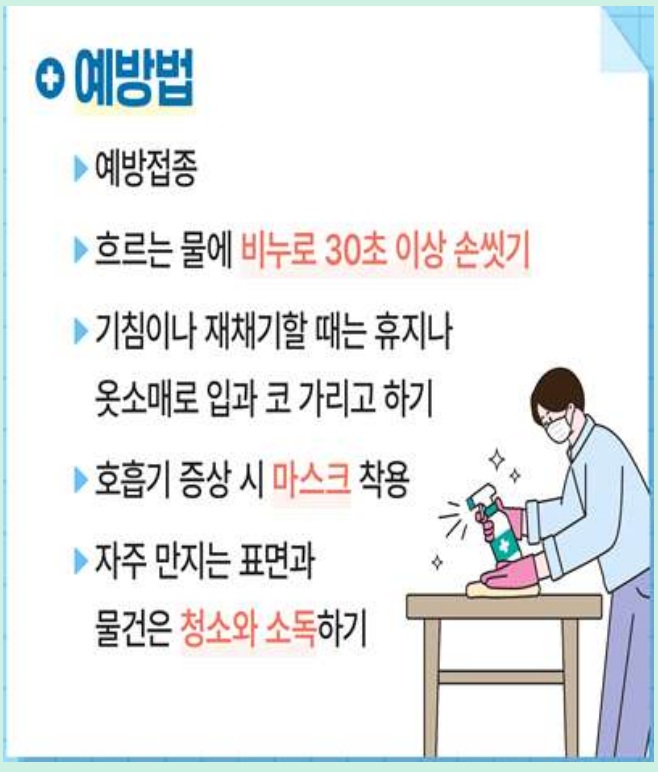
1~4일(평균 2일)후에 증상이 나타나며 발열과 같은 전신증상은 일반적으로 3~4일 지속 → 등교중지(해열제 복용 후 등교하지 말고 가정에서 충분히 안정 취하기)

예방법

가장 좋은 예방 방법은 **가족 모두** 매년 인플루엔자 예방접종을 받는것입니다.

◆그 외 예방법으로는

① 기침예절 준수
② 올바른 손 씻기 실천
③ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
④ 발열 및 호흡기 증상자와 접촉 피하기



피부건조증

피부 건조증이란?

피부 표면 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부가 하얗게 일어나고 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고, 심할 경우 갈라지는 피부 질환을 말합니다.

피부 건조증 예방법

- 실내온도 쾌적한 한도 내에서 낮은 상태로 유지
- 적정한 습도 유지: 습도 40% 이하가 되면 주위 공기가 피부에서 수분을 빼앗아 갑니다.
- 가습기, 젖은 빨래, 어항 또는 실내 화초 등을 이용

올바른 목욕습관

- 너무 잦은 목욕과 뜨거운 목욕물 피하기
- 비누를 사용하지 않거나 약한 비누 사용하기
- 목욕 후 타올로 피부를 두드리듯 물기를 닦고, 바로 오일이나 바셀린, 보습제 바르기



청소년 두통관리

