



자유로운 소통 풍요로운 배움  
생동감 있는 교육 공동체

담당  
부서

체육진로부

# 11월 보건소식

발송일

23.11.1

## 건강한 눈 보호하기

'몸이 천 냥이면 눈이 구백 냥'이라는 속담이 있습니다. 눈이 신체 기관 중 가장 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다.  
건강한 눈을 위한 수칙을 알아보시다.

### ✳ 건강한 눈을 위한 수칙



- ☒ 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.  
(1시간마다 10분)
- ☒ 쉬는 시간에 창밖을 바라봅니다.
- ☒ 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
- ☒ 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
- ☒ 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
- ☒ 눈에 좋은 음식 비타민 A를 먹습니다.

고구마, 당근, 파프리카, 상추,  
시금치, 복숭아, 토마토 등



## 피부 건조증 예방

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

### ✳ 피부 건조증 예방법

- 1 실내온도를 쾌적한 한도 내에서 낮은 상태로 유지
- 2 적절한 습도 유지  
습도 50% 이하는 주위 공기가 피부에서 수분을 빼앗아감 → 가습기, 빨래, 어항 또는 실내 화초 등을 이용하여 습도 유지
- 3 올바른 목욕습관

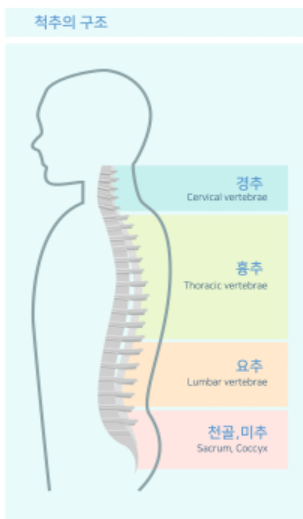
- ☒ 너무 잦은 목욕과 뜨거운 목욕물 피하기
- ☒ 비누를 사용하지 않거나 약한 비누 사용하기
- ☒ 목욕 후 타올로 피부를 두드리듯 물기를 닦고, 바로 베이비오일이나 바셀린, 기타 보습제를 바르기

〈출처: 서울아산병원 건강정보〉

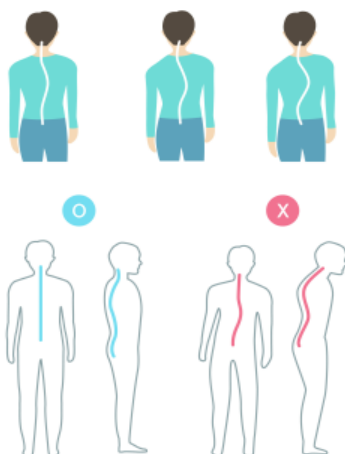
## 위험! 척추측만증

척추의 구조 & 척추측만 Spine posture

BODY POSTURE



척추측만



척추측만증은 척추가 C나 S자로 휘어진 증상입니다. 척추뼈가 기울어져 있으므로 골반이나 어깨의 높이가 서로 다르거나 몸통이 한쪽으로 치우쳐 보입니다. <네이버 지식백과>

## 척추측만증 예방법

심한 비대칭, 내장기관 압박 등 증상이 악화되기 전에 예방해야 합니다.

자세 교정	허리를 편 바른 자세로 앉고, 서있을 때 짝다리를 하거나 앉을 때 다리를 꼬지 않습니다.
생활 습관	되도록 가방은 가볍게 들고, 한쪽 어깨에 메는 가방보다는 백팩을 사용합니다.
정기적인 진료	척추측만증이 의심될 때엔 즉시 병원에 방문합니다.



## 수족냉증의 계절

겨울이면 더 심하게 추워지는 손과 발 때문에  
겨울이 무서운 분들.. 있으시지 않나요?  
차가워지는 손과 발, 수족냉증에 대해 알아보아요!

### \* 수족냉증이란?

추위를 느끼지 않을 온도에서  
손이나 발이 차갑고 시려지는 상태



### \* 수족냉증의 원인

위장장애에 의한 체력 저하, 빈혈, 저기압, 수  
분부족, 생리, 출산, 폐경 등

➔ 수족냉증의 원인은 정확하게 밝혀지진  
않았지만 대체로 낮은 체온이 혈관을 수  
축하게 만들어 말초혈관까지 혈액이 도  
달하지 못하기 때문

### \* 수족냉증의 증상

안면홍조, 무감각증, 소화장애, 월경불순, 추  
위에 노출 시 말단(손, 발 끝)이 창백해지며 파  
랳게 변함

### \* 수족냉증 예방법

#### 1 건강한 생활습관

조깅, 등산과 같은 걷기 운동을 꾸준히 하  
고 흡연을 피하며, 충분한 수면을 취하는  
것이 좋아요

#### 2 혈관 수축하는 약 피하기

심장약, 혈관약, 피임약의 경우  
혈관을 수축시키는 성분이 들어있어  
가능한 피하는 것이 좋아요



#### 3 체온을 올리는 음식 먹기

대추, 유자, 생강과 같은 따뜻한 성질을  
가지고 있는 식품을 따뜻한 차로 먹어주면  
몸도 따뜻하게 만들어주며  
수족냉증도 완화할 수 있어요



## VDT 증후군 예방

### \* VDT 증후군이란?



# V Visual D Display T Teminal Syndrome

VDT 증후군이란 PC, 스마트폰, 태블릿PC 등  
의 보급 및 사용시간의 증가로 단말기 사용에  
따른 영향이 인체에 미치는 질환들을 말합니다.

〈출처: 삼성서울병원 건강칼럼〉

### \* VDT 증후군 증상



안구건조증, 충혈, 눈부심, 근시 등



목과 어깨 결림, 허리통증, 손목과 손가락 통증



두통, 불면증, 우울증, 인터넷/게임중독증



불규칙한 식사습관, 위장장애 등

### \* VDT 증후군 눈 질환 예방수칙



50분 작업하고 10분 쉬기



2시간 이상 VDT 사용 No!



너무 춥거나 건조한 환경 No!



실내온도 18~24도, 습도 40~70% 유지



VDT 화면 높이는 눈보다 낮게, 밝기는 적절히



높이: 눈과 수직 / 밝기: 중간 밝기 설정



흔들리는 곳에선 스마트폰 장시간 사용 No!



눈이 피로하면 자주 깜박이고, 인공눈물 넣기



정기적으로 안과 가기

〈출처: 대한안과학회〉