

12. 나 건강 선생님의 좌충우돌 에피소드(봄편)

학습목표

1. 봄에 발병할 수 있는 질병에 대해 이해할 수 있습니다.
2. 봄철 질병에 대한 예방법 및 치료법을 알 수 있습니다.

학습내용

- ◆ 봄에 발병하는 질병
- ◆ 예방법 및 치료법

춘곤증

봄철 기온상승과 신체 활동량과 신진대사가 기후적응 부담



추위, 저혈압, 위장기능 저하
춘곤증 발생

춘곤증 이기는 방법

스트레칭 (가벼운 운동)

- 목과 어깨 근육 스트레칭
- 허리부분 긴장 완화

균형 잡힌 음식 섭취

- 늘어난 활동량을 위한 비타민 B1 보리, 콩 잡곡류
- 무기질 비타민C의 신선한 과일과 봄나물

식곤증

소화기능이 약한 사람에게 자주 생김
한방에서는 비위허증이라 부름



식곤증을 느끼는 이유는?

- 비위기능이 약한 경우, 식사 때 소화기관의 무리는 소화기관 쪽으로 혈액을 몰리게 하고, 두뇌 쪽 혈액은 부족하게 된다. 따라서 소화될 무렵에 꾸벅꾸벅 졸게 되는 식곤증을 느끼게 된다.

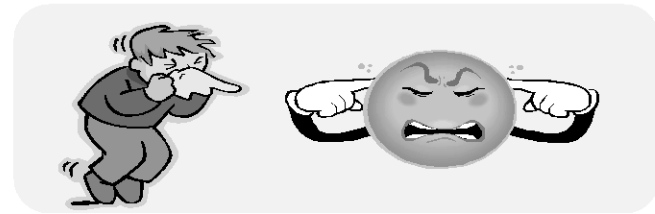
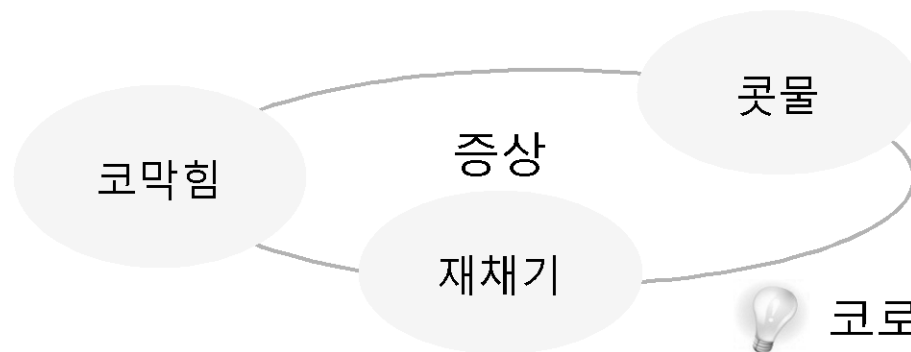
식곤증 이기는 방법

- 비타민 함유된 산나물과 과일 섭취
- 원기 회복을 위한 인삼차 복용(하루 마른 인삼 4g, 대추8g 달여 아침 저녁 공복에 복용)

알레르기 비염

알레르기 비염은 체질적인 요소가 강하다.

- 다른 알레르기 증상을 같이 갖고 있는 경우 흔함



코로 인한 집중력 방해와 머리가 맑지 못하면
학생은 학습능력에 큰 지장을 받음

알레르기 비염 이기는 방법

- 영지는 알레르기 억제. 물에 뭍게 달여서 보리차처럼 시원하게 복용
- 영시는 안식작용 즉, 스트레스를 풀어주고 수면을 푹 취하는 효과, 스트레스가 많은 교사와 학생에게 도움이 되는 부가적인 효과가 있음

알레르기 결막염

눈의 결막은 외부에 노출되어 민감하게 반응

알레르기 결막염 증상

- 눈이 가렵고 눈물이 흐르고 충열 눈꺼풀이 붙기도 함.
 - 특히 봄철 꽃가루 황사 눈이 자극 쉽다.
- 알레르기 결막염은 외부 자극이 적어지면 증상 완화

불편할 땐
대증 치료

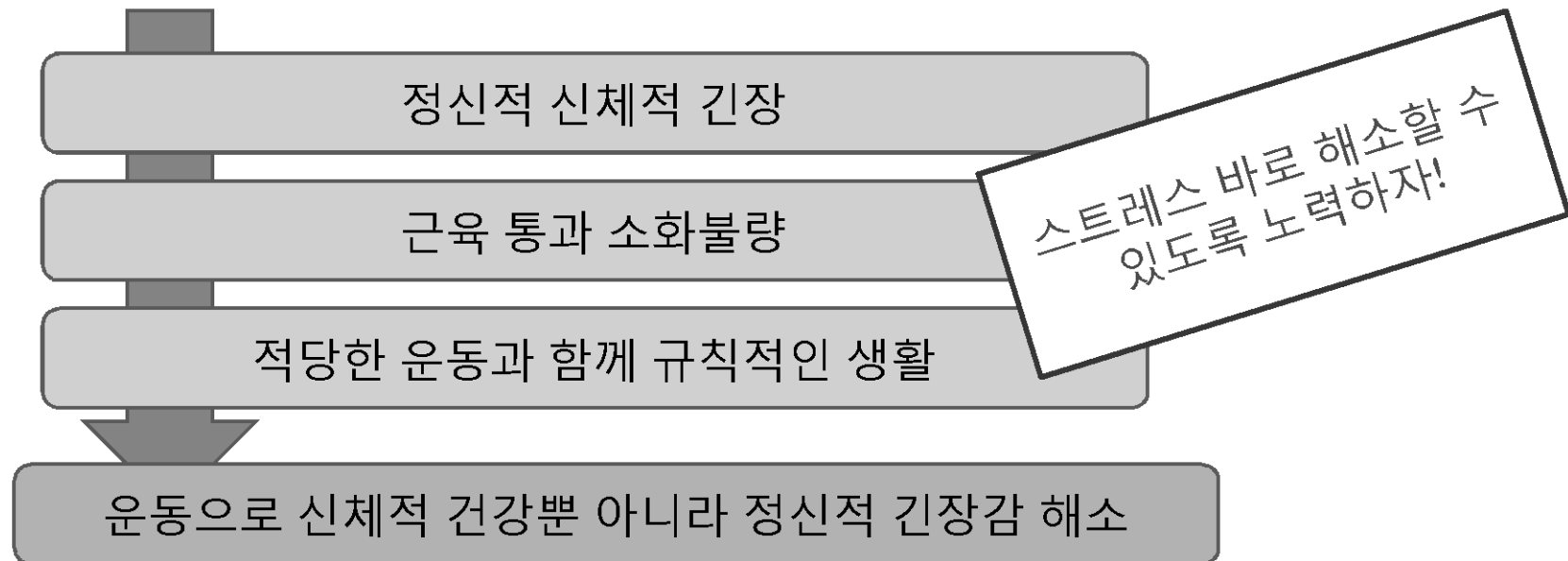
증상이 심하면
안과 치료



평소 눈을 비비지
않고 자극증상의
경우 흐르는 물에
눈을 깜박이며 씻음.

스트레스

교사와 학생에게 새 학기 시작의 스트레스가 많다.



최소 일주일 2번 가벼운 달리기 같은 숨이 약간 차는 운동
신체 리듬을 위한 규칙적인 생활