

14. 나 건강 선생님의 좌충우돌 에피소드(가을 편)

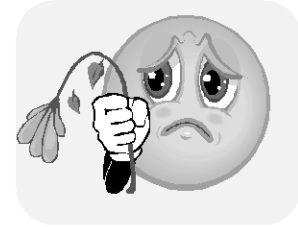
학습목표

1. 가을에 발병할 수 있는 질병에 대해 이해할 수 있습니다.
2. 가을철 질병에 대한 예방법 및 치료법을 알 수 있습니다.

학습내용

- ◆ 가을에 발병하는 질병
- ◆ 예방법 및 치료법

우울증



“가을은 고독의 계절” 일조량이 적어지면 기분이 가라앉기 쉽다.

우울증이란?

- 햇빛의 양과 일조시간 부족.
- 활동량 저하 피로감 슬픔 그리고 과수면 등을 일으켜 우리 몸이 반응



계절과 관계없이 평생 여자는 10~25%, 남자는 5~15% 가
한번쯤 우울증에 걸린다.

우울증의 주의사항

- 심한경우는 고혈압 당뇨병과 같이 우리몸의 건강이상으로 온다
- 치료가 어렵고 정신과 약물치료가 필요
- 가장 위험한 것 자살시도. 적극적으로 치료해야 할 질환

우울증이 있는 사람들은 남에게 자기 감정을 말하고
도움을 얻고자 하는 것이 좋다.

기분 전환을
위해 노력



피부건조증

날씨가 쌀쌀하고 건조한 가을철에는 피부건조증이 심해지기 쉽다

원인



피부에는 피부건조를 막기 위한
지방질 분비피지선이 있다.
분포가 적은 피부는 건조해 지면 가려움을 느끼기 쉽다.

피부건조증의 주의점

- 뜨거운 물로 장시간 목욕이나 때 미는 습관
- 자주 목욕을 피하고 목욕 후 타월로 수분제거 후 즉시 보습제 사용
- 실내에 난방 시, 건조해지므로 가습기 사용.

일상생활에서 피부
보습에 신경



달맞이꽃 종자유에 감마 리놀렌산 성분
피부에 바르거나 먹어도 효과 피부에 영양 공급 피부건조증을 호전 시킴

감기



일교차가 커지고 건조한 가을철에는 감기에 들기가 쉽다

원인



전염이 아닌 가을철 일교차가 큰 계절에는 신체가 그에 적응하는데 스트레스를 받기에 면역력 저하

감기 이기는 방법

- 자주 씻고 양치질 등 개인 위생에 주의
- 충분한 수분섭취와 가습기 사용
- 몸에 열이 날 때 탈수 방지를 위한 비타민C가 많은 과일 섭취
- 평소 몸을 피곤하지 않도록 면역력을 강화시켜 감기 예방



배는 가래를 삭히고 기침을 멎게 하는 작용

배 즙은 어린아이도 부작용 없이 복용할 수 있는 좋은 약재



어깨 결림

목과 어깨 근육은 스트레스를 받으면 자주 근육통이 오는 부분

원인



목 디스크나 척추측만증 없이
평소 스트레스로 인한 어깨 결림이 흔함.

어깨 결림 이기는 방법

- 양 경갑골 윗부분을 누르면 매우 아픈 부분 발견
- 그곳이 어깨 결림을 치료하는 아시혈로 평소 지압을 통해 근육 긴장을 풀어준다.

어깨 결림과 허리통증에 있으면 오래 앉아 공부하기 어렵고 쉽게 피로해짐.

컨디션 유지 중요

허리통증



허리 주위 근육 긴장으로 일어나는 근육통

원인



통증 부위는 머리, 뒷목, 허리, 어깨 등
여러 스트레스와 불량한 자세, 잘못된 습관이 원인

허리통증 이기는 방법

- 평소 가벼운 운동이나 스트레칭을 통해 척추주위 근육 긴장을 푼다.
- 통증이 생기면 따뜻한 찜질을 하여 온열 자극. 근육을 이완시킨다.



연구에 의해 교사240명 학생1099명 등 1339명을 대상으로 조사한 결과
교사의 82.5% , 학생의 81.9% 현재 아픈 곳이 있다고 답했다.