

3월의 건강 달력

손톱에 따른 몸 건강

1. 손톱을 눌렀을 때?

하얗게 변한 색상이 분홍빛으로 돌아오는데 시간이 오래 걸린다면 혈액순환이 잘 안됨으로 인한 빈혈, 호르몬 부족, 생리불순 등을 의심해 볼 수 있다.

2. 손톱의 주름

가로로 골이 생긴다면 폐렴, 홍역 등의 열성질환이 원인이고 세로로 골이 생긴다면 순환기 계통 질환을 의심해 볼 수 있다.

3. 손톱 아래에 보이는 반달모양

반달모양은 손톱의 성장이 좋을 때는 커지지만, 성장이 좋지 않을 경우에는 작아지거나 사라지기도 한다.

입학하는 아이 건강

1. 칠판의 작은 글씨 잘 읽을 수 있나?

난시가 있거나 원시, 근시가 심한 아이는 눈을 찡그리고 보기 때문에 '눈피곤증'이나 '조절내사시'가 심해질 수 있다.

2. 코를 자주 만지거나 킁킁거린다면?

이유 없이 킁킁거리는 경우 비염과 축농증을 의심해 봐야 한다. 잦은 콧물과 재채기, 코나 눈의 가려움을 자주 호소하는 아이는 알레르기 비염 검사가 필요하다.

3. 굳은 변을 보고 있지는 않은지?

입학 후 학교 화장실이 익숙하지 않아 변을 참는 아이들에게 일시적으로 발생할 수 있다.

환절기 부모님 건강

1. 외출할 땐 마스크 착용

환절기 감기 예방을 위해서는 외출 시 마스크를 착용하는 것이 좋다.

2. 집 안의 온도와 습도를 알맞게 유지

적당한 실내온도와 습도를 유지해야 감기에 잘 걸리지 않는다. 실내온도는 20도에서 22도 전후로, 습도는 50~55% 정도를 유지한다.

3. 충분한 비타민 섭취

감기 예방에는 비타민 A와 C를 섭취하는 것이 좋다.

3월의 시

화려한 꿈

시인 김사행

맑은 하늘이 어리는
호수와 같이
꿈의 세계가 열리고
공포의 밤에서 부활하는
고운 모습이
빛에 싸인 꽃송인 양
어둠의 심연에
피어오른다.