

실천 목표		제 2018 - 03호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼수 동래데이케어 방문요양		발행인 : 차 정 순 담당자 : 김 은 정 발행일자 : 2018. 03. 01.



♡ 봄이 오는 소리가 들리시나요?

따뜻한 햇살과 바람에 홍매화 꽃망을 부끄러운 듯 살포시
 얼굴을 내밀었습니다. 동면하던 개구리도 꿈틀거리며 번
 식을 시작하는 경칩도, 낮과 밤의 길이가 같은 춘분도 곧
 다가올 거예요. 봄은 벌써 어르신들의 마음속으로 성큼
 다가와 건강과 행복의 씨앗을 뿌리고 예쁘게 꽃 피울 것
 입니다. 어르신들의 지혜로우신 모습에 오늘도 저희는 철
 이 들어갑니다. 감사합니다 어르신 ♡

< 3월 건강관리 정보 >



1. 봄의 불청객 ① 황사

♡ 황사 심한 날은 야외활동 자제

- 외출 시에는 **마스크**는 필수!

눈, 코, 입을 보호하고 외출 후에는 **손 씻기 및 샤워 필수!!!**

♡ 황사에 좋은 **녹차**

- 녹차의 탄닌 성분은 단백질과 결합하면 병원균을 죽이는 살균 효과가 있으므로 황사 배출을 위해 녹차를 많이 마시는 게 좋습니다.



1. 코 지지대를 위로 하고, 턱, 뺨 코까지 완벽히 차단



2. 머리 뒤로 양쪽 끈을 연결시켜 얼굴에 밀착



3. 다시 한번 공기가 새는지 확인 후 조정

2. 봄의 불청객 ② 미세먼지

미세먼지란?

미세먼지 ≠ 황사
 자동차, 공장, 가정 등에서 석탄, 석유가 연소되면서 배출된 인위적인 오염물질
 중국의 사막, 황토지대의 흙먼지가 편서풍을 타고 우리나라에 날아오는 것



해로운 이유?

질산염, 암모늄, 황산염 등과 탄소화합물, 금속 화합물 등의 성분으로 1급 발암물질로 분류

먼지에 여러 오염물질이 엉겨 붙음
 미세먼지에 오랫동안 노출되면 호흡기, 피부, 심혈관계 등에 다양한 질환 발생

대처방법



되도록 창문 열지 않고 차단하기



외출 시 모자, 안경, 마스크 착용하기



하루 8잔 이상 수시로 물 마시기



손 씻기, 세안, 양치 꼼꼼히 하기



중금속 배출해주는 미역, 과일, 채소 섭취하기