

환절기 우리아이 건강관리

전출 원장
(도안 엠블병원)

포스트 코로나 (Post Corona) 시대에 살고 있는 우리 아이들. 코로나 19 때문에 마스크를 벗지 못하고 살다가, 이제는 코로나 19 덕분에 숨어 있던 여러 가지 감기 바이러스들이 한꺼번에 유행하면서, 다시 마스크를 착용해야 하는 악순환이 반복되고 있습니다.

특히 환절기에는 일교차가 크고 건조한 날씨, 꽃가루, 미세먼지 등 호흡기에 악영향을 미치는 외부적 요인의 기승, 방학이 끝나고 새로운 사람들과의 접촉 등 여러 가지 원인으로 감기에 걸리기 쉽기 때문에 더욱 더 아이들의 건강관리에 신경을 써야 합니다.

01

두꺼운 외투보다
얇은 옷을 여러 겹 입기

환절기에는 하루 일교차가 매우 크기 때문에, 신체는 일교차에 적응하기 위해 많은 에너지를 사용하고, 이로 인해 면역력이 감소합니다. 특히 우리 아이들은 야외에서 땀나게 뛰어노는 경우가 많지요. 이런 경우를 대비해 **두꺼운 외투보다는 얇은 옷을 여러 겹 입혀서 체온 변화가 커지지 않게** 해주세요.



02

올바른 마스크 착용
및 손 씻기

병원 등 감염의 위험이 높은 병원체가 많은 곳에 갈 때 마스크 착용은 필수입니다. 꽃가루와 미세먼지도 기승을 부리는 봄철입니다.

미세먼지가 많은 날은 바깥 활동을 할 때도 **마스크를 착용**해주세요. 외부 활동 후 **손 씻기**는 언제든지 기본입니다.



03

가정에서의 온습도
조절하기

환절기에 가정의 온도는 **20~22도**, 습도는 **50-60%**가 적당합니다. 실내 온습도가 너무 높거나 낮으면 병원체의 증식이 활발해지고, 코와 목의 점막이 건조해지면 더 쉽게 병원체에 감염됩니다. 너무 춥다고 느껴진다면, 집에서 **얇은 옷을 여러 겹 입는 것을** 추천합니다.



04

면역력 키우기

잘 자기 : 면역력을 강화시키는 멜라토닌 호르몬이 충분히 분비되도록 밤 9시 이전에 자도록 합니다.

잘 먹기 : 5대 영양소(탄수화물, 단백질, 지방질, 무기질, 비타민)가 포함된 균형 잡히고 규칙적인 식사로 면역력을 높이도록 합니다.

잘 놀기 : 적절한 운동은 신체를 건강하게 하고, 면역력의 기본이 됩니다. 하루 1시간은 땀 흘리며 뛰어노는 것을 권장합니다.

