



11월 덕암고 보건소식

발행일 : 2019. 11. 1

발행인 : 교 장

만든이 : 보건교사

아침 저녁으로 일교차가 심하고 예년보다 추운 날씨가 계속되고 있습니다. 이럴 땐 체온을 유지할 수 있는 옷차림과 가정에서 실내 습도 유지를 잘 해야 환절기 상기도 감염에 걸리지 않습니다. 평소 손씻기, 양치하기, 규칙적인 식습관과 운동하기, 긍정적으로 생각하기 등 건강한 생활을 유지하기 위한 노력이 요구됩니다.

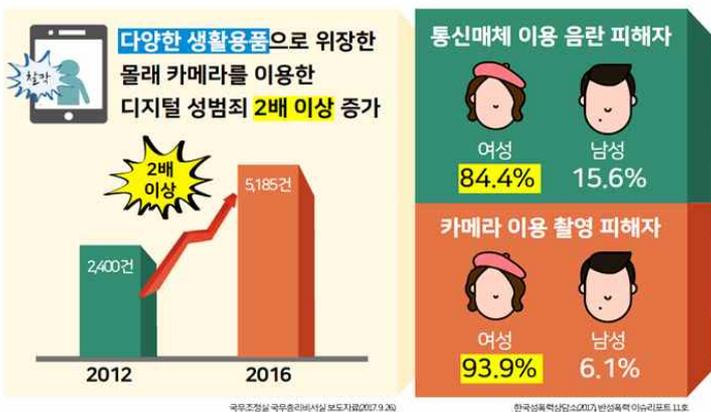


불법 촬영, 유포 OUT!

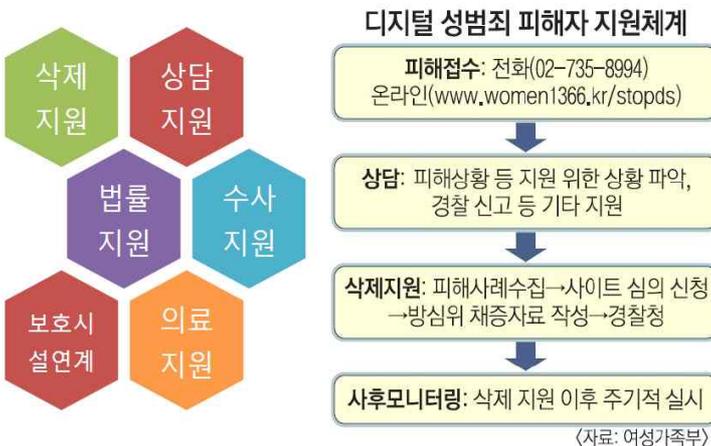
⊙ 디지털 성범죄란?

카메라나 그 밖에 이와 유사한 기능을 갖춘 기계장치를 이용하여 성적 욕망 또는 수치심을 유발할 수 있는 다른 사람의 신체를 동의없이 촬영하거나 그 촬영물을 동의없이 유포하는 행위, 촬영시에는 동의했지만 사후에 동의없이 그 촬영물을 유포하는 행위 등을 의미합니다.

⊙ 디지털 성범죄 현황



⊙ 디지털 성범죄 피해자 지원센터(2018.4.30개원)



청소년 눈 건강관리

★ 컴퓨터 작업 시에는 50분에 한 번씩, 10분정도 휴식을 취해요.

★ 물을 자주 마시고 인공 눈물을 넣어주세요.

★ 건조하고 밀폐된 공간이라면 환기를 시켜요.

★ 장시간 렌즈 착용은 금물!



눈이 피로한 청소년을 위한 근시를 예방하는 올바른 습관

- ★ 독서는 바른 자세로!
책과 눈 사이는 30cm 이상 떨어뜨려요
- ★ 1시간쯤 독서한 뒤 10분쯤 먼 곳을 바라보세요.
- ★ 실내조명은 균일하고 적당한 광도를 유지하세요.
- ★ 너무 작은 글씨나 선명하지 못한 글씨는 오래 보지 마세요
- ★ 영양공급을 충분히 하고, 정기적 눈 검사를 받아요

⊙ 반드시 알아둬야 할 콘택트렌즈 관리법

- 렌즈 착용 및 세척 전 손 깨끗이 씻기
- 다른 사람과 렌즈 공유하지 않기
- 식염수가 아닌 다목적 렌즈관리용액 사용하기
- 렌즈 양쪽 면 각각 20초 이상씩 문지르기
- 콘택트렌즈 케이스도 청결하게 유지하고, 한 달에 한 번 교체하기





액상과당의 유해성

액상과당 과잉섭취 시 유발되는 질환

뇌 : 심뇌혈관 질환
혈액 속 단백질이 과당과 엉겨붙어 혈액 속 염증 물질 생성, 심뇌혈관 손상시킴

간 : 지방간
과당은 지방산으로 쉽게 전환, 지방간 유발

심장 : 비만 당뇨병
과당은 소화·흡수가 빨라 혈당을 높이고 체중·인슐린분비를 증가시킴

지방 : 액상과당이 들어 있는 식품

콜라, 캔커피, 아이스크림, 케첩, 사탕, 잼

액상과당은 포도당으로 이루어진 옥수수의 전분에 인위적으로 과당을 첨가해 만든 물질로, 설탕보다 저렴해 설탕 대체제로 각종 가공식품에 쓰입니다. 액상과당 섭취를 줄이려면 가공식품 섭취를 줄여야 하며 제품을 살 때 식품 라벨에 '액상과당', '고과당콘시럽', '옥수수시럽'이라고 기재되어 있는지 확인해야 합니다.



결핵을 예방합시다!

- ☀ 결핵은 결핵균이라는 세균에 의한 것으로 활동성 결핵환자의 기침을 통해 공기 중으로 떠다니던 결핵균이 호흡을 통해 다른 사람에게 감염이 됩니다.
- ☀ 결핵은 흔히 기침, 가래 증상이 있어 감기로 생각되어 제대로 치료를 받지 못하다가 증상이 심해지면 그때서야 검사를 통해 결핵임을 알게 되는 경우가 많습니다. 그렇다보니 결핵환자로 진단 받기 전까지는 주변사람들에게 결핵을 전염시킬 수 있게 됩니다.

☀ 그러므로 결핵환자를 최대한 빨리 발견해서 치료하는 것이 확산을 막는 방법임으로 특별한 원인 없이 기침이 2주 이상 지속될 때에는 반드시 결핵검사를 받아야 합니다. 물론 결핵환자와 접촉했다고 모두 결핵에 감염되는 것은 아닙니다.



액상형 전자담배 사용 금지

중증 폐손상 및 사망을 초래할 수 있는 것으로 의심되는 액상형 전자담배

모든 국민은 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오

미국내 발생 사례의 79%가 35세 미만, 18세 미만도 15%

지금까지 확인된

중증 폐손상 사례의 공통된 증상은 다음과 같습니다.



호흡기 이상 증상

- 기침
- 호흡곤란
- 가슴통증



소화기 이상 증상

- 메스꺼움
- 구토
- 설사



기타 증상

- 피로감
- 발열
- 체중감소

▶▶ 액상형 전자담배를 사용하여 위의 증상이 있는 경우 즉시 병의원을 방문하기 바랍니다.

19세 미만 청소년에게 판매금지

전자담배 및 전자담배 기기장치류는 청소년 유해약물 물건으로 청소년 판매 금지 제품입니다. 또한, 청소년 판매 불가 제품임을 알 수 있도록 청소년유해표시를 하여야 합니다.

액상형 전자담배를 사용하는 경우 임의로 전자담배 액상 및 기기를 변형, 개조, 분해, 혼합하는 등의 행위를 절대 금해야 합니다. 또한, 불법적인 경로를 통해서 구입한 액상형 전자담배는 절대 사용해서는 안 됩니다.



비타민D로 건강챙기기

- ☀ **햇빛이 줄어들면** 우리 몸속 신경전달물질인 세로토닌과 멜라토닌의 분비가 줄어 몸과 마음이 우울해지며, 피부의 갈색지방을 활성화시켜 체중을 조절할 수 있는 기능을 저하시킵니다.
- ☀ 피부세포가 콜레스테롤을 이용해 만들어내는 비타민D의 혈중 농도도 떨어지게 됩니다.
- ☀ 비타민D는 구루병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 해줍니다.
- ☀ 비타민D가 부족하면 심장병이나 고혈압, 대사증후군, 골다공증, 암을 일으키고, 면역체계를 약화시킵니다.

