

세계 손 씻기의 날



■ 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그만큼 크다는 얘기입니다.

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'이다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었다
<출처 : 네이버 지식백과>

환절기 건강관리

■ 체온을 유지해요.

체온이 떨어지면 기초대사율이 떨어지고 면역력이 저하되기 때문에 질병에 걸리기 쉽습니다. 얇은 옷을 많이 껴입는 것이 도움이 됩니다.

■ 규칙적인 생활리듬을 만들어요.

평소 8시간 정도의 충분한 수면을 취하고 규칙적으로 자고 일어나는 생활습관을 유지하면 면역력이 높아집니다. 특히 밤 11시부터 새벽 3시까지는 잠자리에 드는 것이 좋습니다. 이때 면역력을 강화하는 멜라토닌이라는 호르몬이 분비되기 때문입니다.

■ 손 씻기로 면역력을 강하게 해요.

■ 꾸준히 운동해요.

■ 웃음으로 스트레스를 이겨요.

식중독예방 3대 요령

식중독은 음식을 부적절한 온도에서 장시간 보관하거나 개인위생관리 부주의로 인해 발생하는 것으로 음식물은 70℃ 이상으로 가열, 조리해야 하며 물은 반드시 끓여서 마시고 손 씻기 등 개인위생을 철저히 해야 예방할 수 있습니다.



독감예방 접종은 10월에

■ 인플루엔자란?

- 흔히 "독감" 이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다.
- 인플루엔자 합병증으로 세균성폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

■ 접종 시기

- 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이
- 건강한 성인대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.

■ 올바른 손 씻기 6단계



성교육(음란물 예방)

■ 성에 관해 궁금증이 생기는 것은 건강한 현상이고, 누구나 경험하는 것입니다. 그러나 호기심이 지나쳐서 실제 타인에게 성폭력으로 실제로 행동하였을 때는 문제가 되는 것입니다.

그 중에서 음란물은 성폭력 범죄의 커다란 원인이 되고 있습니다. 문제는 학생들이 스마트폰이나 인터넷을 통해 음란물에 접근하기 쉽다는 것입니다.

각 가정에서는 특히 자녀들의 스마트폰 사용이나, 인터넷 게임에 제한 시간을 두시고, PC방을 출입하지 않도록 엄격한 자녀지도를 수시로 하셔야 합니다.

자녀들이 안전하고 건강하게 성장할 수 있도록 학교와 가정에서 함께 노력해야겠습니다.

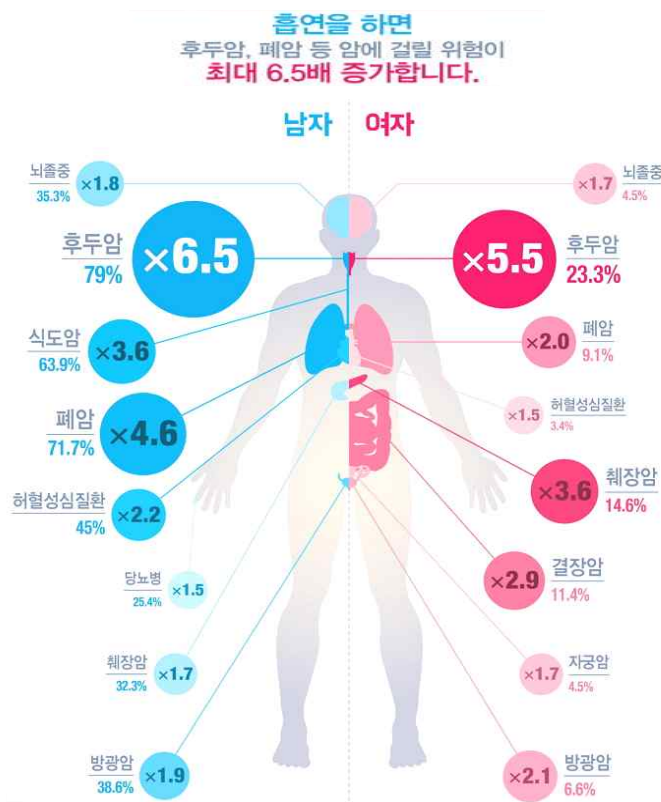
스마트보안관

<http://www.cleanwave.or.kr>

음란물에 반응하는 단계



흡연은 우리 몸에 해로워요



약과 함께 먹지 말아요

의약품이 체내에 들어와 약효를 내기 위해서는 약과 함께 음식 섭취에도 각별한 주의가 필요합니다. 복용하는 약과 비슷한 효과를 내거나 혹은 약의 효과를 방해하기 때문입니다. 의약품별 복용 시 주의해야 할 식품에 대해 알아보시다.

■ 감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인을 반드시 삼가야 합니다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유돼 있기 때문입니다. 카페인을 과다 복용하면 가슴이 두근거리고, 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있습니다.

■ 항생제와 우유

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 테트라사이클린이나 퀴놀론과 같은 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문입니다.

반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는 게 좋습니다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어, 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해주기 때문입니다.

<출처 : 헬스조선>

미세먼지 대응 생활수칙

■ 스마트폰 앱 설치하여 검색하여 '플레이 스토어' 또는 '앱 스토어' 에서 '우리 동네 대기질' 을 검색하여 다운로드

■ 미세먼지 위해성

▶ 미세먼지는 크기가 매우 작아 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입되어 폐 포(뇌)까지 직접 침투하여 천식·폐질환 유병률 및 조기 사망률 증가

■ 미세먼지 높은 날 생활수칙

- ▶ 창문을 닫아 가급적 실외공기 차단
- ▶ 학교나 유치원은 실외활동 자제 또는 금지
- ▶ 천식 등 호흡기 및 심폐질환 학생은 특히 유의
- ▶ 쉬는 시간마다 손 씻기
- ▶ 등산, 축구 등 오랜 실외 활동을 자제하고, 특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는 가급적 실외활동 자제.
- ▶ 외출 시에는 마스크, 보호안경 등 착용
- ▶ 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척
- ▶ 가급적 외출 최소화, 빨래는 실내에서 건조
- ▶ 노출된 채소, 과일 등은 충분히 세척 후 섭취