

추운 겨울이 되면 교실이나 집안에서 생활하는 시간이 많아집니다. 겨울철 실내 난방과 함께 춥다고 문을 꼭꼭 닫고 있으면 공기 속의 산소가 부족하게 되고, 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 호흡기 질환, 특히 감기나 인플루엔자(독감)에 걸리기 쉽습니다. 출덕라도 건강을 위해서 자주 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주기, 습도 조절과 수분섭취, 그리고 적절한 운동으로 건강한 겨울을 보냅니다.

## 12월 1일은 에이즈의 날

**인체면역결핍바이러스(HIV)**  
감염인의 체액, 그중에서도 혈액, 정액, 질 분비물, 모유에 많은 양이 존재하며 면역세포를 파괴하는 바이러스

**후천성면역결핍증(AIDS)**  
HIV 감염에 의해 면역세포가 파괴되어 면역기능이 떨어진 상태

**청소년과 에이즈**  
세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군인 청소년의 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알아야 합니다.

HIV-에이즈 바로알고 함께일상  
HIV는 에이즈의 원인 바이러스입니다

침구류로 감염? NO	모기·벼룩·레로 감염? NO
의수·식사로 감염? NO	포출·임·맞춤으로 감염? NO
리듬으로 감염 예방! OK	보건소에서 감염 예방! OK

HIV 감염인의 꾸준한 의복을 타인 감염 가능성 DOWN! 건강한 일상 OK!

## 건강한 겨울나기

**생활습관**  
가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기

**실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기**  
실내 환경

**외출 전**  
체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)

**외출 시**  
따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)

## [질병정보] 천식

천식은 왜 생길까?

기관지가 예민해져서 반복적으로 기관지 내의 평활근이 수축하고 말초 기관지가 좁아지는 증상을 유발하는 질환

**천식의 원인**

- 미세먼지와 꽃가루
- 날씨 및 계절 변화
- 집먼지 진드기

주요증상

기침, 가래, 숨이 참, 쌕쌕거림

천식 예방법

외배관리, 깨끗하게 손 씻기, 충분한 수분섭취, 화기 사용 금지, 스토레스 관리, 온도 변화 조절, 정기적인 운동, 마스크 착용, 긴 쉬는 시간

천식은 꾸준한 관리가 중요합니다. 천식은 만성질환이므로 꾸준한 치료와 관리가 무엇보다 중요합니다. 증상이 좋아졌다고 해서 치료와 관리를 소홀히 하면 기관지가 좁아진 상태로 굳어져 버릴 수 있으니 꾸준한 관리가 반드시 필요합니다.

## 음주예방교육

혈중 알코올 농도가 신체 행동에 미치는 영향 (단위: %)

0.02-0.03	졸음, 긴장해소
0.05-0.1	기분이 좋고 말이 많아지며 사회적 억압감 감소
0.1-0.2	말이 둔해지고 병행감각, 판단력, 집중력, 기억력 둔화
0.2-0.3	평형, 언어장애 심해지고 구토, 흥분, 몸 떨림
0.3-0.4	의식, 기억력 상실
0.4이상	호흡정지, 혼수, 사망

음주운전 단속 기준: 0.04%까지 분량, 0.05-0.09% 면허 정지, 0.1% 이상 면허 취소

음주 후 시야변화

## 겨울철 비타민D 결핍

비타민D는 우리 몸이 칼슘을 흡수하도록 돕고, 비만, 심장병, 골다공증, 암 등 만성질환의 위험을 줄일 뿐 아니라 우울증 등 정신 질환의 발생 위험을 감소시킵니다.

여느 비타민과는 달리 비타민D는 햇빛을 쬐면 얻을 수 있습니다. 비타민D 필요량의 약 10%는 햇빛 쬐기를 통해 충족되지 않기 때문에, 음식을 통해 보충해야 합니다. 특히 햇빛 쬐기가 힘든 겨울엔 더 많이 섭취해야 합니다. 햇살이 강한 오전 10시~오후 3시에 20~30분, 팔 다리를 노출한 채 일주일에 2회 햇빛을 쬐면 필요한 양의 비타민D를 합성할 수 있습니다.

Sunlight, Fish, Vitamin D, Whole grains, Cereal, Cheese, Butter, Milk