

12월 보건 소식

발행인 : 교장 남철호
편집 : 보건교사 곽윤례
제 22 - 10 호

쌀쌀해진 날씨로 실내생활 시간이 많아집니다. 독감 및 코로나19 등 호흡기 질병 예방을 위하여 창문을 활짝 열어 수시로 환기를 해주도록 합니다. 적절한 실내 습도 유지를 위해 화분이나 젖은 수건 등을 이용하면 좋습니다. 따뜻한 물을 자주마시기, 겉옷이나 목수건으로 체온유지하기 등 세심한 건강관리로 건강한 겨울 보내기 바랍니다.



레드리본: HIV/AIDS 예방과 퇴치를 상징

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.

**질병으로
감염?
NO**

**모기叮叮으로
감염?
NO**

**의수와 손으로
감염?
NO**

**포울수입 및 출국으로
감염?
NO**

**트롤로
감염 예방!
OK**

**보건소에서
감염 예방!
OK**

**HIV 감염의
무질환 의료용
타인 감염 가능성이 DOWN!
건강한 일상 OK**

1599-8105
www.aids.go.kr

건강을 위협하는 미세먼지

미세먼지 개념

미세먼지는 먼지지름이 $1\mu\text{m}$ 이하~ $2.5\mu\text{m}$ 이상, 초미세먼지는 먼지지름이 $2.5\mu\text{m}$ 이하를 초미세먼지라 합니다.

미세먼지 위험성

미세먼지는 입자가 매우 작아 흡입 시 코 점막을 통해 걸려지지 않고 폐포까지 침투하여 천식이나 폐질환 등 각종 호흡기 질환의 원인이 될 수 있습니다.



* 에어코리아 홈페이지(www.airkorea.or.kr)나, 에어코리아 어플 '우리동네대기정보'를 통해 실시간 미세먼지 농도와 예보를 확인해 주세요.

예보제 (다기 모델링을 이용하여 예측 발표)		경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발표)	
예보내용	농도별 예보등급 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	주의보	PM10 시간당 평균농도가 $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 $90\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속
	좋음 보통 나쁨 매우나쁨		PM10 시간당 평균농도가 $300\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 $180\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속
예보 물질	PM10 0~30 31~80 81~150 151이상 PM2.5 0~15 16~50 51~100 101이상	경보	

겨울철, 비타민D 결핍



겨울은 추워도 추위지만 몸이 햇볕을 덜 쪘을 때 비타민D가 부족한 것도 문제가 된다. 몸에서 비타민D를 만들려면 햇볕을 쬐어야 하는데 낮에도 해가 약할 뿐더러 그나마 몸이 중무장해 햇빛이 직접 닿는 부분이 별로 없기 때문이다. 그리고 우리가 흔히 먹는 음식에는 비타민D가 별로 들어있지 않다. 적당한 햇빛 양은 우리 몸과 마음을 편안하게 하여 우울증 예방에 도움이 된다.

우리 몸에서 비타민D를 합성하는데 많은 햇빛이 필요한 건 아니다. 일주일에 두 번 정도 5~30분 얼굴과 팔, 다리를 햇빛에 노출하는 것만으로도 충분하다. 그러나 2주일 후면 체내에서 결반 이상 사리지므로 규칙적으로 햇빛 즐기기를 해야 한다.

비타민 D의 중요성

- 칼슘과 인을 흡수하도록 돋고 적당한 양을 혈액 속에 저장해 뼈와 치아를 강하게 합니다.
- 백혈구를 증가시켜 인체의 면역력을 높여준다
- 부족할 경우 호흡기 및 심장혈관 질환, 등 질병에 걸릴 위험이 높아진다.



(출처 : 사이언스타임즈)

아토피 피부염 관리

아토피 피부염 (atopic dermatitis)

아토피 피부염은 주로 유아기 혹은 소아기에 시작되는 만성의 염증성 피부질환입니다. 가려움증과 피부건조증 증진을 동반합니다. 최근들어 그 발병률이 빠르게 늘고 있어 유아기 발병률이 20%에 이른다는 보고도 있습니다.



이토피 피부염은 피부가 건조하기 때문에 특히 보습이 중요합니다

하지만 뜨거운 물 장시간 목욕은 오히려 피부를 건조하게 해 증상을 악화 시킵니다

액산성 성분의 클렌저를 사용하고 목욕 후에도 자주 보습제를 사용하여 피부 수분을 유지합니다

H_2O

* 출처 : 국민건강보험공단 건강자료실에서

성폭력 예방법

"소중한 나, 성폭력 가해자가 되지 않으려면!"

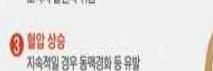
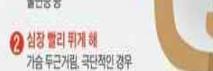


"더욱 소중한 나, 피해자가 되고 싶지 않아!"



에너지 음료의 부작용

고(高)카페인 음료를 과여 섭취했을 때의 부작용



자료: 소아과학회 녹음기 고지사항에 미루어짐, 저작권법 저작권자에게 저작권 침해로 간주됩니다.