



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.

12월 1일은 에이즈의 날



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
HIV-에이즈의 원인 바이러스입니다.

침·땀 으로 감염? NO	모기·벼룩 에 감염? NO
약수·식사 로 감염? NO	포옹·인·맞춤 으로 감염? NO
핀·바늘 으로 감염 예방! OK	보관소 에서 감염 예방! OK

HIV 감염인의 **포진환약 복용**
타인 감염 가능성 **DOWN!**
건강한 일상 **OK!**

건강을 위협하는 미세먼지

미세먼지 개념

미세먼지는 먼지지름이 10 μ m 이하~2.5 μ m 이상, 초미세먼지는 먼지지름이 2.5 μ m 이하를 초미세먼지라 합니다.

미세먼지 위해성

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

미세먼지 높은 날! 건강생활수칙

1. 장시간 실외활동 자제
2. 외출 시 식민자에서 인종한 보건용마스크 착용
3. 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
4. 충분한 수분섭취
5. 과일, 채소 등 충분한 섭취
6. 청소를 할 때 외출의 미세먼지 유입 차단

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

예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발표)		경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발령)
예보내용		주의보
<div> <div>농도별 예보등급(μg/m³)</div> <div> <div>좋음</div> <div>보통</div> <div>나쁨</div> <div>매우나쁨</div> </div> </div>		<div> <div>PM10 시간당 평균농도가 150μg/m³ 이상 2시간 지속</div> <div>PM2.5 시간당 평균농도가 90μg/m³ 이상 2시간 지속</div> </div>
예보 물일		경보
<div> <div>PM10 0~30 31~80 81~150 151이상</div> <div>PM2.5 0~15 16~50 51~100 101이상</div> </div>		<div> <div>PM10 시간당 평균농도가 300μg/m³ 이상 2시간 지속</div> <div>PM2.5 시간당 평균농도가 180μg/m³ 이상 2시간 지속</div> </div>

겨울철, 비타민D 결핍



비타민 D 받아라~

겨울은 추위도 추위지만 몸이 햇볕을 덜 쬔 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 절반 이상 사라지므로 규칙적으로 햇빛 즐기기를 해야 한다.

비타민 D의 중요성

1. 칼슘과 인을 흡수하도록 돕고 적당한 양을 혈액 속에 저장해 뼈와 치아를 강하게 한다.
2. 백혈구를 증가시켜 인체의 면역력을 높여준다
3. 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 만성·염증성 피부질환입니다. 가려움증과 피부건조증 증상을 동반합니다. 최근들어 그 발병률이 빠르게 늘고 있어 유아기 발병률이 20%에 이른다는 보고도 있습니다



아토피 피부염은 피부가 건조하기 때문에 특히 보습이 중요합니다

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



약산성 성분의 클렌저를 사용하고 목욕 후 에도 자주 보습제를 사용하여 피부 수분을 유지합니다

* 출처 : 국민건강보험공단 건강자료실에서

성폭력 예방법

"소중한 나, 성폭력 가해자가 되지 않으려면!"

행동하기 전에 "내 가족이라면?" 하고 입장 바꿔 생각해 본다.



성폭력은 자연스러운 것이나, 조절할 수 있음을 안다.



상대방의 "NO"는 "NO"로 받아 들인다.



내가 원한다고 '성폭력도 원할 것'이라고 생각하지 않는다.



"더욱 소중한 나, 피해자가 되고 싶지 않아!"

원치 않는 행동은 즉시 "NO"라고 밝힌다.



거절할 때는 미소짓지 말고, 분명하고 야무지게 말한다.



상대의 입장보다 나의 안전을 먼저 생각한다.



내 몸과 마음의 주인은 항상 나임을 잊지 말고, 자신있게 행동한다.



에너지 음료의 부작용

고(高)카페인 음료를 과잉 섭취했을 때의 부작용

<p>1 뇌 각성 불안, 행동·정서 장애, 불면증 등</p> <p>2 심장혈관계 해 가슴 두근거림, 국한적인 경우 뇌졸중 유발</p> <p>3 혈압 상승 지속적일 경우 동맥경화 등 유발</p>	<p>4 교감신경 자극 (몸을 긴장시키는 신경)</p> <p>5 부교감신경 억제 (몸을 이완시키는 신경)</p>
--	--

1 소화기 기능 떨어져
2 식욕부진, 메스꺼움, 위 점막 손상 등 유발

3 심근경색, 뇌졸중 등 유발

4 심근경색, 뇌졸중 등 유발

5 심근경색, 뇌졸중 등 유발