



끝나지 않을 것만 같았던 뜨거운 여름이 지나고 새로운 시작을 알리는 가을이 다가왔습니다. 무더위로 인해 약해진 면역력이 회복되기 전에 감기에 걸리면 심각한 합병증을 가져올 수 있으므로 음식을 골고루 섭취하고 규칙적인 운동과 충분한 휴식을 통하여 신체의 면역력을 키워 놓아야 합니다. 또한 가장 중요한 개인 위생관리는 잊지 말아요~(손 씻기, 양치질 등)

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날' 인데, 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 의사들은 소아의 2~4%가 난청 증상을 갖고 있으며 앞으로 소음성 난청환자가 많이 늘어날 것으로 우려하고 있습니다.



건강한 귀를 위한 생활 수칙은?

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
(MP3로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC 방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등)
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
(물이나 땀이 귓속으로 들어가지 않도록 주의)
3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.
(귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동)
4. 기압의 갑작스러운 변화나 악물의 오남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.
<출처 : 헬스데이뉴스>

환절기 건강관리

수분보충과 보습관리



하루 8잔 이상의 물을 섭취하고 목욕 후 보습제를 바르며 피부를 관리해주세요!

충분한 수면



충분한 수면은 면역력을 높이는 방법! 밤 11시부터 새벽 3시 사이에 면역력을 강화시키는 호르몬이 분비됩니다.

규칙적인 운동



일교차가 큰 시기에는 아침운동은 기온이 낮고 실내운동하며 야외 운동시 체온보호를 위해 긴 소매 운동복을 착용해주세요!

실내 온도와 습도 조절



가을철 이상적인 실내온도는 약 20도, 습도는 50~60% 정도 유지, 가습기나 젖은 수건을 넣어 습도를 높여주세요!
Tip! 행운, 광박이브가 가습효과로 탁월해요!

즐거운 추석 연휴를 위해

식중독예방	과식은 금물
화상 주의	벌 · 뱀 주의

별집 조심

⇒ 말벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져 나간다.

1. 별집을 발견하면 함부로 손대지 말고 119로 연락한다.
2. 벌에 쏘였을 때는 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 집을 제거한다.
3. 냉찜질 30분 정도 해주면 통증이 가라앉는다.
4. 그런 다음 암모니아수를 발라준다.

식중독 예방

⇒ 추석연휴 차량으로 이동할 경우 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나 김밥 또는 백반 등을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 보관하면 식중독의 위험이 있다.

반드시 끓인 음식을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 경과하기 전에 식사하며 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 한다.

- 추석연휴 응급상황 발생 시 병의원 안내 및 응급 상담은 '119'입니다.
(기존 1339가 119'로 통합됨)



도래 성폭력 예방

'영혼의 살인'이라 불리는 성폭력은 남녀 및 나이를 불문하고 신체적, 정신적으로 커다란 후유증을 남길 수 있기에 예방의 중요성이 더욱 강조되고 있습니다. 또한 친구간의 가벼운 장난이 성폭력이 될 수 있다는 작지만 중요한 사실을 간과하는 경우가 많습니다. 이에 학교에서 같이 생활하고 있는 **교우관계, 수업 중 일어날 수 있는 성폭력** 예방에 대해 알아봅니다.

친구 간 성희롱	장난문자, 전화	언어 성폭력
영양이끼기, 동침	성적인 놀림	화장실에서 쳐다보기
음흉한 눈빛	체육복 갈아입을 때 훑어보기	상추행

⇒ 학교생활 중 장난으로 했던 상황들이 있나요?
“ 자신도 모르게 성희롱(성폭력) 가해자가 될 수 있습니다 ”

성폭력도 학교폭력에 해당하므로 장난처럼 무심코 행한 행동도 처벌 대상이 됩니다.

< 성인권 행동지침 > 약속해요~

	상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기
	함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기
	다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기
	피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

대사증후군(비만예방)

- ◆ 대사증후군이란?
대표적인 생활습관병으로 복부비만, 고혈압, 고혈당, 고지혈증이 동시에 나타나는 것
- ◆ 대사증후군의 위험성?
심뇌혈관질환 발생 위험 3~6배, 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화증으로 진행
- ◆ 진단법 (3개이상 해당시 대사증후군)

1樂	내장지방! 허리둘레 남자 - 90cm(35인치) 이상 / 여자 - 85cm(33인치) 이상
2樂	내장지방! 혈압 130/85mmHg 이상, 혹은 치료제 복용
3樂	내장지방! 혈당 공복혈당 100mg/dL 이상, 혹은 치료제 복용
4樂	내장지방! 중성지방 150mg/dL 이상, 혹은 치료제 복용
5樂	내장지방! 좋은 콜레스테롤(HDL) 남자 - 40mg/dL 미만, 여자 - 50mg/dL 미만, 혹은 치료제 복용

술은 청소년 건강에 해로워요

청소년 음주의 피해

1. 뇌세포의 파괴로 인해 기억력과 사고력이 감퇴, 학습능력저하
2. 성장호르몬의 분비가 억제되어 키가 잘 크지 않음
3. 성장호르몬 분비가 줄어들어 2차 성징이 늦게 나타남
4. 미래를 위해 필요한 지식을 학습할 기회가 적어짐
5. 담배나 마약 등 다른 약물이나 청소년 비행으로 연결되기 쉬움
6. 판단력이 떨어져 성범죄 및 폭력, 여러 안전사고 위험가능성이 높아짐
7. 우리나라는 청소년 보호법 제26조에 따라 **만19세 미만 청소년에게 술과 담배를 팔지 못하도록** 되어 있으며 이를 위반한 경우 2년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금에 처함
- ◆ 음주유혹을 이기려면?
⇒ 원하지 않는데 술을 권하면 단호하게 '아니요, 싫어요'라고 거절하며, 술을 마시는 자리에 가지 않으며, 19세 미만 청소년의 음주는 불법임을 안다.

