



9월 보건소식

발행인 : 교 장 박헌구
지도인 : 교 감 양민자
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2019. 9.2

귀의 날 (9월 9일)

대한이과학회에서는 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 귀 건강을 환기시키고자 매년 9월 9일을 '귀의 날'로 정하였다. 최근에는 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 소음성 난청이 증가 추세이다. 소음성 난청의 경우 근본적 치료법이 없고 치료보다 예방이 필수이다.



★★ 귀 건강을 지키는 요령 ★★

① 큰 소음은 최대한 피한다.

- 이어폰 등으로 음악을 큰소리로 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠드는 것 등을 피한다.

② 귀에 염증이 생기지 않도록 한다.

- 물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의한다.

③ 귀지를 함부로 파지 않는다.

- 귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 삼가야 한다. 그 이외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오·남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심해야 한다.

건강한 수면습관

1. 취침과 기상시간을 규칙적으로 지킨다.
2. 배가 고프면 자기전 간식을 가볍게 먹는다.
단, 침대에서는 먹지 말고 과식하지 않는다.
3. 규칙적으로 운동한다. 단, 잠자기 직전이나 침대에서는 운동하지 않는다.
4. 잠자기 1시간 전부터는 편히 쉰다.
5. 침실을 시원하게, 어둡게, 조용하게 유지한다.
6. 낮잠을 자지 않는다.
7. 시계를 보지 않는다.
8. 잠이 오지 않을 때 침대에서 TV를 보지 않는다.
9. 잠이 오지 않을 때 침대에서 독서하지 않는다.
10. 침대에서 스마트폰을 보거나 통화하지 않는다.

유행성 눈병 예방

□ 질병정보

- 유행성 눈병은 바이러스 감염에 의한 질환으로 유행성 각결막염과 급성출혈성결막염이 있음

유행성각결막염

- 아데노바이러스에 의해 발생하는 눈병으로 연중 발생하지만 7,8,9월에 주로 발생
- 주요증상
발병초기 충혈, 중증도 동통, 눈물 및 눈곱, 이물감, 결막부종 등 대개 3~4주간 지속
- 잠복기 : 5~12일

급성출혈성결막염 (아폴로 눈병)

- 엔테로바이러스, 콕사키바이러스, 아데노바이러스 등에 의한 바이러스성 결막염으로 7,8,9월에 주로 발생
- 주요증상
갑작스러운 양안의 출혈, 동통, 눈물, 결막부종, 눈부심 등 5~7일간 지속
- 잠복기 : 8시간~2일

{ 유행성 눈병 감염 예방 3계명 }



손씻기의 습관화

흐르는 수돗물에 비누로 손을 자주 씻기



접촉하지 않기

손으로 얼굴, 특히 눈 주위를 만지지 않도록 주의



소지품 공유하지 않기

수건이나 개인 소지품 등을 다른 사람과 함께 사용하지 않기



안과 진료 받기

2차 감염이나 기타 합병증 예방을 위해 안과 전문의의 진료 받기



눈 만지지 않기

눈에 부종, 충혈, 이물감이 있을 시 눈을 만지지 않기



사람이 많은 장소 피하기

전염기간동안 사람이 많이 모이는 장소는 피하기

바이러스에 대한 특이적인 치료는 없으며 전문의의 진료를 받고 필요시 열흘을 억제하기 위한 안약이나 세균감염을 예방하기 위한 항균제 안약 사용

GIDCC 경기도교육청건강관리본부

저체중 예방

저체중은 인체의 피하지방이 과도하게 적어 정상 체중에 크게 미치지 못하고 몸이 마르고 허약한 것을 말한다.

가. 저체중의 원인

- 1) 활동량에 비해 음식을 먹는 양이 부족하거나 질이 낮을 때
- 2) 먹은 음식물이 제대로 소화, 흡수되지 못할 때
- 3) 편식이 심할 때
- 4) 결핵이나 갑상선 기능항진증 등과 같은 소모성 질환이 있을 때
- 5) 심리적 스트레스, 불안, 걱정 등으로 식욕부진이 있을 때

나. 저체중의 문제점

- 1) 식욕부진, 소화장애 등에 의한 빈혈, 골다공증에 걸리기 쉽습니다.
- 2) 신체면역력이 저하되어 결핵, 간염, 감기 등의 감염성질환에 걸리기 쉽습니다.
- 3) 여성의 경우 불임, 저능아 출산, 생리불순, 유산의 확률이 높아지기 쉽습니다.
- 4) 쉽게 피로감을 느끼고 피부가 건조해지면 탄력성이 감소됩니다.

다. 저체중 예방법

- 1) 반드시 1일 3회의 식사를 규칙적으로 합니다.
- 2) 식사와 식사사이에 적당량의 간식을 합니다.
- 3) 너무 많은 양의 음식을 한꺼번에 먹는 것보다는 열량이 농축되어 있는 식품을 이용하는 것이 좋습니다.
- 4) 특별히 좋아하는 식품이 있을 경우 좋아하는 음식을 자주 많이 먹는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다.
- 5) 고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등과 같은 단백질 식품을 매끼 먹어야 합니다. 단백질이 부족하면 위장점막을 비롯하여 신체내의 중요한 성분이 제대로 만들어지지 못합니다.
- 6) 저체중인 여성의 경우 골다공증에 걸릴 위험이 많으므로 1일 2회 이상 우유나 유제품을 섭취하도록 합니다.

천식의 응급처치법

천식은 공기의 통로인 기도에 발생하는 질병입니다.

천식환자의 기도는 알레르기 반응에 의해 발생

하는 염증이 특징적이며, 기도염증이 발생하면 가래가 많이 만들어지고, 여러 가지 자극에 의해 기도가 쉽게 수축하여 공기의 드나듦을 막아 가슴이 답답하고 기침이 심하게 나게 됩니다.



담배에 관한 잘못된 상식

① 순한 담배(저니코틴, 저타르)가 덜 해롭다?
흡연자들은 순한 담배를 흡연함으로써 심리적 안정을 얻을지 모르나 혈액 내 니코틴의 농도를 유지하려는 영향으로 담배를 더 자주 피우게 되거나 폐 깊숙이 들이 마시기 때문에 더 해로울 수 있다.

② 담배는 스트레스를 줄여준다?
담배의 니코틴 등 성분으로 일시적 각성 효과는 있지만, 스트레스 해소와는 무관하다