



10월 보건소식

발행인 : 교 장 박헌구
 지도인 : 교 감 양민자
 편 집 : 보건교사 최윤희
 발행일 : 2019. 10.1

세계 손씻기의 날 (10월 15일)

질병관리본부는 유엔에서 정한 '세계 손씻기의 날(10월 15일)'을 맞이하여 감염병 예방을 위한 첫걸음으로 손씻기의 중요성을 강조하고 있고,

'30초의 기적'이라는 캠페인을 통해 비누를 사용한 올바른 손 씻기는 모든 감염성 질환의 70%를 예방할 수 있음을 강조하며, 올바른 손 씻기 6단계의 생활화를 권고하고 있습니다.



인플루엔자 예방

❀ 인플루엔자(독감)?

인플루엔자 바이러스에 의해 발병한다. 잠복기는 1~4일, 전염력은 증상이 나타나기 1일전~5일후 사이에 강하다. 환자의 기침, 재채기를 통해 전파된다.

38~40℃의 고열, 두통, 오한, 인후통, 기침, 온몸을 두들겨 맞은 듯한 근육통 등의 증상이 있다.

❀ 독감예방주사 접종 시기

건강한 성인은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 **10월경에 접종을 실시하는 것이 효과적이다.**

❀ 예방법

- 학교에는 개인 물통을 가지고 다니며, 물을 자주 마십니다.
- 올바른 손씻기-1일 8회, 30초 이상 손을 비누로 씻습니다.
- 평소 규칙적인 운동과 함께 신선한 과일과 채소를 많이 먹어 몸의 저항력을 기르는 것입니다. 골고루 잘 먹고, 피곤하지 않도록 휴식을 취합니다.
- 열이 나고 몸살 증상이 있을 때는 병원진료를 받습니다.
⇒ 기침을 하는 사람은 등교할 때 꼭 마스크를 쓰고 오세요.
- 기침 예절을 지킵니다.
- 어린이와 노약자는 10월에 독감예방접종을 받습니다.

알레르기성 비염 예방

- 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 달라붙는 침구류는 자주 삶거나 강한 햇볕에 말린다.
- 개미, 바퀴벌레, 진드기 등이 발견되면 살충제로 박멸 한다.
- 집안에 환기를 자주 시키고 번기, 욕조, 바닥 등의 곰팡이를 락스 등으로 제거 한다.
- 꽃가루가 날리면 집이나 자동차 창문을 닫고 귀가 시 에 손을 깨끗이 씻는다. 필요시 마스크를 착용 한다.
- 애완동물의 분비물이나 털에 주의한다.
- 갑작스런 기온 변화에 주의하여 실내온도를 유지한다.
- 코 점막의 건조 방지위해 따뜻한 음식과 수분을 충분히 섭취한다.
- 집안이 건조하지 않게 습도 조절과 따뜻한 물을 자주 마신다.

두통의 원인과 관리

대부분의 학생들이 호소하는 두통은 학교나 친구관계에서의 스트레스와 관련이 있다.

고민이 있을 때 친구, 선생님, 부모님과 문제를 충분히 이야기하는 것만으로도 해결점을 찾을 수 있다.

❀ 두통이 생겼을 경우의 관리방법 ❀

- 통증이 있을 때는 약을 먹는 것 보다 스스로 자기 관리를 잘하여 그 증상을 다스리는 것이 좋다.
- 하던 일을 잠시 멈추고 조용히 앉아 눈을 감고 천천히 숨을 들이마시며 긴장을 푼다.
- 스트레칭이나 이완 운동으로 목 근육을 부드럽게 마사지를 한다.
- 이마에 찬 물수건을 대거나 누워서 쉰다.
- 따뜻한 물로 샤워를 한다.
- 필요에 따라 진통제를 복용한다. (진통제는 두통의 원인을 없애는 것이 아니라 증상을 느끼지 못하게 하는 것인데 너무 자주 복용하면 증상이 악화될 수 있으므로 주의한다.)
- 증상이 계속되는 경우 진료를 받는다.

Q&A로 알아보는 어린이 성폭력

Q 설마 아는 아이를 성폭력 하겠습니까?

A 가정, 학교, 이웃 등 가까이에 있는 사람은 접근이 용이하므로 성폭력을 쉽게 할 수 있습니다. 하지만 피해를 입고도 말을 하지 않으므로 은폐되기 쉽습니다.

Q 어리니까 성폭력을 당했을 때 모른 척하면 세월이 지나면 자연히 잊히지 않을까요?

A 세월이 지나도 성폭력에 대한 충격은 지속적으로 남아 성인이 된 후에 심리적, 정신적, 육체적 이상을 보일 수 있으니 꼭 상담을 통해 상처를 치료해야만 합니다.

Q 성폭력 상황을 얘기할 때마다 말이 자주 바뀌는데 아이의 말을 다 믿어 줄까요?

A 피해어린이의 말은 당연히 증언이 될 수 있으므로 안심시키고 충분히 얘기할 수 있는 분위기를 만들어 상황을 잊기 전에 말할 수 있도록 하여 녹음을 하거나 비디오 촬영, 기록을 하도록 합니다. 정확한 사실을 알기 위해 객관적인 질문을 하여 답하도록 하는 것이 가해자에 대한 처벌이나 보상을 받는데 도움이 됩니다. 전문기관의 도움을 받아 대처하시면 도움이 되실 겁니다.

Q 왜 어린이를 성폭행 할까요?

A 가해자가 청소년일 경우 호기심이나 잘못된 성인식이나 잘못된 또래문화의 영향으로 어린이를 성폭행하는 경우가 많고 성인인 경우 다른 곳에서 받은 분노나 열등감이나 성적탐닉수단, 결혼, 개인관계의 갈등으로 인한다고 합니다.

Q 보호자가 잘 보호해주지 않거나, 소홀히 해서 성폭력이 일어난 거 아닐까요?

A 가해자들은 피해자에게 접근하기 위해 다양한 방식으로 접근하며 가해자들 중 상당수는 피해자와 보호자를 속이는데 능숙합니다. 그러므로 보호자가 잘 보호해 주고 교육을 시켰어도 아동들에게 성폭력이 일어날 수 있습니다. 그렇기 때문에 더욱 관심을 하셔야 합니다.

가을 일광욕에 대하여

“봄별은 머느리를 쏘이고 가을별은 딸을 쏘인다” 는 옛말은 사실 과학적인 근거를 기반으로 한다.

살균작용부터 심신건강까지 놀라운 효능을 가진 가을 햇볕.

맛있는 식사를 즐기듯 돈으로도 살 수 없는 가을철의 햇볕을 부지런히 맛보다 보면 편두통 완화, 이상 단백질의 기능회복, 냉방병 예방, 대사증후군 개선 등 우리가 모르는 사이에 수많은 치료적 효과를 볼 수 있다.

가을 일광욕 즐기기

- 30분 ~ 최대 1시간 이내에 햇볕에 몸을 노출한다.
- 차단제 없이 햇볕이 피부에 직접 닿게 한다.
- 오전 11시 ~ 오후 3시까지의 강한 햇볕은 피한다.
- 매일 조금씩 노출되는 신체부위를 늘려간다.
- 식사 전후 1시간가량은 일광욕을 피한다.

가을철 유행감염병예방

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐진드기에 의해 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신 증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성 종류	감염 경로	증상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 출혈, 신장병변	10월~12월
렙토스 피라증	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 오한, 눈의 충혈	9월~11월
쯔쯔 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	고열, 오한, 두통, 피부발진	9월~11월

- 산과 들에서는 긴 옷을 입습니다.
- 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디에서 옷을 말리지 않습니다.(잔디에 있는 들쥐 등의 동물 배설물을 통해 감염될 수 있습니다.)
- 야외에서 집에 돌아오면 곧바로 옷을 털고 목욕합니다.
- 논.밭에서 작업 시, 장화, 장갑 등 보호구를 착용하고 피부 노출을 피합니다.
- 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하시어 진료를 받으시기 바랍니다.

<출처: 천사방·참보건연구회>

약과 함께 먹으면 독이 되는 음식

☘ 감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인 음료는 반드시 삼간다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유돼 있기 때문이다. 카페인을 과다 복용하면 가슴이 두근거리고, 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있다.

☘ 항생제와 우유 우유나

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 테트라사이클린이나 퀴놀론과 같은 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문이다.

반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는게 좋다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어, 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해주기 때문이다.