9월 보건소식

발행인 : 교 장 박헌구
지도인 : 교 감 양민자
편 집 : 보건교사 최윤하
발행일 : 2020. 9. 4

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 소음에다 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.

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 등으 성분으로 일시적 각성 효과는 있지만, 스트레스 해소와는 무관하다

가을철 발열성 질환 예방

가을철 발열성 질환은 주로 9-11월에 발생하여 주로 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다. 아래 내용을 참고하여 가을철 발열성 질환 감염을 예방합시다.

특성 / 종류	감염경로	증 상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	7월, 10월~12월
렙토스피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	9 ~ 11월
쯔쯔가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 두통, 열, 발진	9 ~ 11월

❑ 예방 요령

- 잔디위에 옷이나 침구를 말리거나 눕거나 잠을 자서는 안된다.
- 야외활동 전에 옷이나 몸에 기피제(벌레 쫓는 약)를 뿌린다.
- 가능한 긴 옷을 입어 피부노출을 줄이고 진드기 등이 기어 들어오지 못하게 바지 끝을 양말 속에 넣고 단단히 여민다.
- 활동 후에는 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕을 한다.
- 들쥐 등 야생동물의 배설물과 접촉하지 않도록 한다.

근시 예방 및 관리법

대한안과학회 | 청소년 근시 예방 권고안

- ☑ 하루에 1시간 이상의 야외 활동을 반드시 합니다.
- ☑ 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용합니다.
- ☑ 취침시 반드시 소등합니다.
- ☑ 밤 12시 이전에 취침하며, 하루 6시간 이상 숙면을 취합니다.
- ☑ 1년에 한 번씩 안과 검진을 받습니다.

저체중 예방

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

가. 저체중의 원인

1) 활동량에 비해 음식물을 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 발생하는 염증**이 특징적이며, 기도염증이 발생하면 가래가 많이 만들어지고, 여러 가지 자극에 의해 기도가 쉽게 수축하여 **공기의 드나듦을 막아 가슴이 답답**하고 기침이 심하게 나게 됩니다.

성범죄자 알림e 서비스 안내

❑성범죄자의 신상은 성범죄자 알림e 사이트(http://www.sexoffender.go.kr) 및 스마트폰 앱에서 설치하면 확인이 되며, 성범죄자 가운데 재범 우려가 있어 법원에서 신상공개 명령을 선고받은 이들의 신상정보를 알 수 있는 서비스입니다. 가정에서 아이들과 함께 확인해주세요.