



# 11월 보건소식

발행인	교 장 김태현
편집인	보건교사 강은선
발행일	2019. 10. 30.

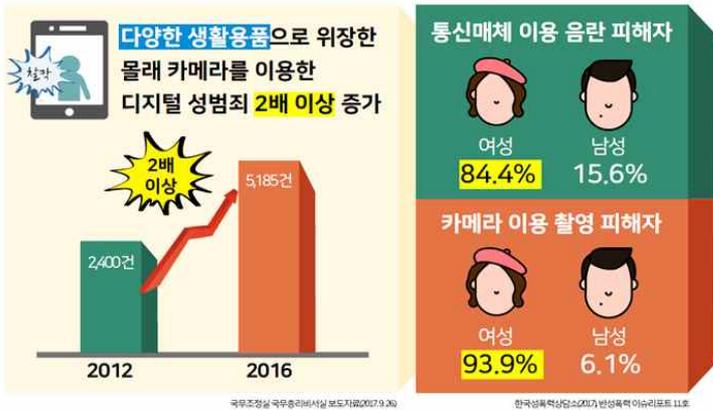
아침 저녁으로 일교차가 심하고 예년보다 추운 날씨가 계속되고 있습니다. 이럴 땐 체온을 유지할 수 있는 옷차림과 가정에서 실내 습도 유지를 잘 해야 환절기 상기도 감염에 걸리지 않습니다. 평소 손씻기, 양치하기, 규칙적인 식습관과 운동하기, 긍정적으로 생각하기 등 건강한 생활을 유지하기 위한 노력을 통해 건강한 군산상고인이 됩시다.

## 불법 촬영, 유포 OUT!

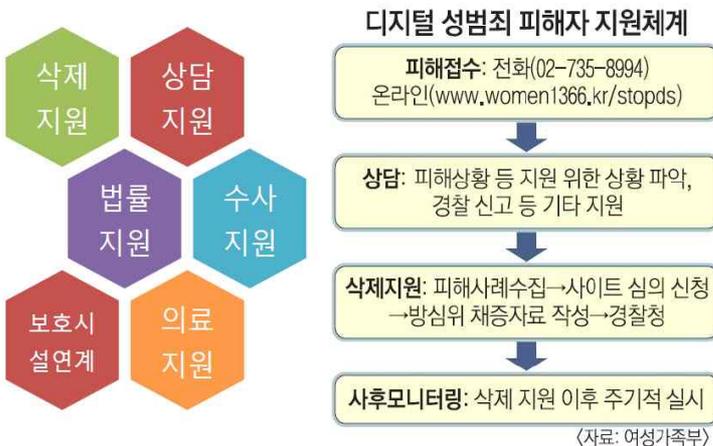
### Ⓢ 디지털 성범죄란?

카메라나 그 밖에 이와 유사한 기능을 갖춘 기계장치를 이용하여 성적 욕망 또는 수치심을 유발할 수 있는 다른 사람의 신체를 동의없이 촬영하거나 그 촬영물을 동의없이 유포하는 행위, 촬영시에는 동의했지만 사후에 동의없이 그 촬영물을 유포하는 행위 등을 의미합니다.

### Ⓢ 디지털 성범죄 현황



### Ⓢ 디지털 성범죄 피해자 지원센터(2018.4.30.개원)



## 청소년 눈 건강관리

★ 컴퓨터 작업 시에는 50분에 한 번씩, 10분정도 휴식을 취해요.

★ 물을 자주 마시고 인공 눈물을 넣어주세요.

★ 건조하고 밀폐된 공간이라면 환기를 시켜요.

★ 장시간 렌즈 착용은 금물!

**눈이 피로한 청소년을 위한 근시를 예방하는 올바른 습관**

- ★ 독서는 바른 자세로! 책과 눈 사이는 30cm 이상 떨어뜨려요
- ★ 1시간쯤 독서한 뒤 10분쯤 먼 곳을 바라보세요.
- ★ 실내조명은 균일하고 적당한 광도를 유지하세요.
- ★ 너무 작은 글씨나 선명하지 못한 글씨는 오래 보지 마세요
- ★ 영양공급을 충분히 하고, 정기적 눈 검사를 받아요

### Ⓢ 반드시 알아둬야 할 콘택트렌즈 관리법

- 렌즈 착용 및 세척 전 손 깨끗이 씻기
- 다른 사람과 렌즈 공유하지 않기
- 식염수가 아닌 다목적 렌즈관리액 사용하기
- 렌즈 양쪽 면 각각 20초 이상씩 문지르기
- 콘택트렌즈 케이스도 청결하게 유지하고, 한 달에 한 번 교체하기





## 액상과당의 유해성

**액상과당 과잉섭취 시 유발되는 질환**

**심뇌혈관 질환**  
혈액 속 단백질이 과당과 엉겨붙어 혈액 속 염증 물질 생성, 심뇌혈관 손상시킴

**지방간**  
과당은 지방산으로 쉽게 전환, 지방간 유발

**비만 당뇨병**  
과당은 소화 흡수가 빨라 혈당을 높이고 체중·인슐린분비를 증가시킴

**액상과당이 들어 있는 식품**

콜라   캔커피   아이스크림   케첩   사탕   잼

액상과당은 포도당으로 이루어진 옥수수의 전분에 인위적으로 과당을 첨가해 만든 물질로, 설탕보다 저렴해 설탕 대체제로 각종 가공식품에 쓰입니다. 액상과당 섭취를 줄이려면 가공적 가공식품 섭취를 줄여야 하며 제품을 살 때 식품 라벨에 '액상과당', '고과당콘시럽', '옥수수시럽'이라고 기재되어 있는지 확인해야 합니다.



## 결핵을 예방합시다!

- ☀ 결핵은 결핵균이라는 세균에 의한 것으로 활동성 결핵환자의 기침을 통해 공기 중으로 떠다니던 결핵균이 호흡을 통해 다른 사람에게 감염이 됩니다.
- ☀ 결핵은 흔히 기침, 가래 증상이 있어 감기로 생각되어 제대로 치료를 받지 못하다가 증상이 심해지면 그때서야 검사를 통해 결핵임을 알게 되는 경우가 많습니다. 그렇다보니 결핵환자로 진단 받기 전까지는 주변사람들에게 결핵을 전염시킬 수 있게 됩니다.

☀ 그러므로 결핵환자를 최대한 빨리 발견해서 치료하는 것이 확산을 막는 방법입니다. 특별한 원인 없이 기침이 2주 이상 지속될 때에는 반드시 결핵검사를 받아야 합니다. 물론 결핵환자와 접촉했다고 모두 결핵에 감염되는 것은 아닙니다.



## 액상형 전자담배 사용 금지

중증 폐손상 및 사망을 초래할 수 있는 것으로 의심되는 액상형 전자담배

**모든 국민은 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오**

미국내 발생 사례의 79%가 35세 미만, 18세 미만도 15%

지금까지 확인된

중증 폐손상 사례의 공통된 증상은 다음과 같습니다.

 <b>호흡기 이상 증상</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>기침</li> <li>호흡곤란</li> <li>가슴통증</li> </ul>	 <b>소화기 이상 증상</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>메스꺼움</li> <li>구토</li> <li>설사</li> </ul>	 <b>기타 증상</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>피로감</li> <li>발열</li> <li>체중감소</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

▶ 액상형 전자담배를 사용하여 위의 증상이 있는 경우 즉시 병의원을 방문하기 바랍니다.



전자담배 및 전자담배 기기장치류는 청소년 유해약물 물건으로 청소년 판매 금지 제품입니다. 또한, 청소년 판매 불가 제품임을 알 수 있도록 청소년유해표시를 하여야 합니다.



액상형 전자담배를 사용하는 경우 임의로 전자담배 액상 및 기기를 변형, 개조, 분해, 혼합하는 등의 행위를 절대 금해야 합니다. 또한, 불법적인 경로를 통해서 구입한 액상형 전자담배는 절대 사용해서는 안 됩니다.



## 비타민D로 건강챙기기

- ☀ 햇빛이 줄어들면 우리 몸속 신경전달물질인 세로토닌과 멜라토닌의 분비가 줄어 몸과 마음이 우울해지며, 피부의 갈색지방을 활성화시켜 체중을 조절할 수 있는 기능을 저하시킵니다.
- ☀ 피부세포가 콜레스테롤을 이용해 만들어내는 비타민D의 혈중농도도 떨어지게 됩니다.
- ☀ 비타민D는 구루병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 해줍니다.
- ☀ 비타민D가 부족하면 심장병이나 고혈압, 대사증후군, 골다공증, 암을 일으키고, 면역체계를 약화시킵니다.
- ☀ 비타민D는 우유, 달걀노른자 등 음식 섭취를 통해 공급할 수도 있지만, 하루 10~20분 정도만 햇볕을 쬐면 충분한 비타민 D가 생성됩니다.

