



학산고등학교

9월 보건소식

학산고 보건통신 19-13

발행인 : 보건교사

발행일 : 2019. 9. 9.



선선한 바람이 부는 가을이 오고 있습니다. 계절이 바뀌는 환절기에는 우리 몸의 면역이 떨어지기 쉬워 여러 가지 감염병에 걸릴 수 있습니다.

특히 최근 폭염으로 인해 콜레라,

식중독과 같은 감염병이 잇따라 발생함에 따라 각 가정에서는 손 씻기 및 개인위생관리를 철저히 하여 건강한 가을을 맞이하도록 합시다.

환절기 건강관리법



요즈음 아침, 저녁으로 쌀쌀하고 낮에는 덥고, 일교차가 심한 날씨에 감기에 걸려 고생하는 경우가 있습니다. 가벼운 콧물에서부터 편도선이나 인후가 붓고 열이 나거나 두통, 복통 등의 증세를 보입니다. 환절기가 되어 일교차가 커지면 기온변화가 많아지는데 이때 우리 몸이 이에 잘 적응하지 못하여 면역력이 떨어지게 되면 감기에 걸리는 것입니다.

감기는 예방하는 것이 제일이지만 감기증상이 나타나면 합병증 예방을 위해 초기에 빨리 치료를 받는 것도 중요합니다.

■ 감기 예방법을 기억하고 실천하도록 합시다

1. 충분한 영양 섭취와 과로를 피하고 휴식을 취합니다.
2. 사람이 많이 모이는 장소에 가는 것을 피합니다.
3. 외출 후 손, 발을 비누로 깨끗이 닦고 양치질을 합니다.
4. 실내의 온도와 습도를 적정수준으로 맞춥니다.
5. 필요한 경우 독감 예방접종을 받도록 합니다.

(예방접종 권장 시기 : 매년 9월~11월)

6. 다른 사람에게 감염되지 않게 주의합니다. (마스크착용)



<p>잠을 충분히 자기</p>	<p>옷은 따뜻하게</p>	<p>외출 후 양치질 꼭하기</p>	<p>사람이 많은 장소에 가지 않기</p>
<p>물 많이 마시기</p>	<p>손발 비누로 깨끗이 씻기</p>	<p>충분한 영양섭취</p>	<p>독감예방 접종하기</p>

즐거운 추석 연휴를 위해



9월 12일 ~ 9월 15일은 즐거운 추석연휴입니다. 건강하고 즐거운 추석연휴가 되기 위하여 아래의 사항에 유의하세요

식중독예방	과식은 금물
화상주의	벌집, 뱀 주의

■ 성묘 갈 때 주의할 점

1. 벌집 조심

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

- 벌집을 발견하면 함부로 손대지 말고 119로 연락,
- 벌에 쏘였을 때는 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거 후,
- 냉찜질 30분 정도 해주면 통증은 어느 정도 가라앉습니다.
- 호흡곤란, 전신 두드러기 증상이 있을 경우 즉시 병원으로 이송합니다.

2. 뱀 조심

독뱀에 물렸을 때는 먼저 환자를 안심시키고

→ 물린 자리를 몸(심장)보다 낮게 위치시킨다.

→ 물린 자리 위쪽을 끈이나 천으로 묶어준 후

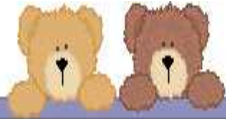
→ 빨리 병원으로 옮긴다.

(민간요법 하지 말고, 가능한 빨리 의료기관으로 이송)

3. 식중독의 예방

추석연휴 차량으로 이동할 경우 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 음식물을 보관하게 되면 식중독의 위험이 높습니다. 반드시 끓인 음식을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 경과하기 전에 식사하며, 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 합니다.

9월 9일은 귀의 날



9월9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다.

숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 최근에는 각종 생활소음에다 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다.

소음성 난청의 경우는 근본적 치료법이 없다고 합니다. 따라서 치료보다 예방이 필수입니다.



귀 건강을 지키는 요령

1. 큰 소음은 최대한 피한다.

MP3플레이어로 음악을 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.

체중감량하는 다섯가지 습관



미국 하버드 의대 영양학과 조지 블랙번 교수는 체중감량 속도를 촉진할 수 있는 5가지 방법을 소개했다. 다이어트에 성공하기 위해서 식단과 운동 못지않게 중요한 것이 바로 생활습관이다.

1. 건강식을 만들기 위한 시간 투자

다이어트 중이라면 저칼로리, 저지방식을 직접 준비하는 게 좋다. 가공식품, 식당에서 사 먹는 음식이 염분, 당류, 지방이 훨씬 높기 때문이다.



2. 식사시간은 20분 이상

20분이 지나야 장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 "나는 배부르다"고 느끼게 된다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때마다 포크를 내려놓으면 식사시간을 늘릴 수 있다.

3. 아침부터 비슷한 양 먹기

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋다. 식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문이다.

4. 잠도 중요하다

짧은 수면시간이 과체중과 비만 위험을 높이는 것으로 하루에 6시간 이하의 수면을 취하면 불규칙적인 식습관(특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있다.

5. 매일 몸무게를 재라

체중계로 매일 몸무게를 재는 것이 좋다. 특히 눈에 띄는 곳에 달력을 두고 기록하는 게 도움이 된다.

"체중계는 거짓말을 하지 않는다."

<출처 : 파이낸셜 뉴스>

가을철 감염병 예방



가을철 3대 감염병인 유행성출혈열, 쯔쯔가무시병, 렙토스피라증을 조심합니다. 초기 증상이 감기와 비슷하여 진단이 어렵고, 치료가 힘들기 때문에 이로 인한 합병증으로 사망까지 이를 수 있습니다. 가능한 피부 노출을 적게 할 것을 권장합니다.

특성별	유행성출혈열	쯔쯔가무시병	렙토스피라증
원인 병원체	Hantaan virus	R. tsutsugamushi	Leptospira interrogans
확인된 숙주	등줄쥐, 집쥐	집쥐, 들쥐, 들새	들쥐, 집쥐, 족제비, 개
감염 경로	들쥐 배설물에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	관목숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물 때	감염된 동물의 소변으로 배출된 균이 상처를 통해 감염
주요 증상	발열, 출혈, 신장병, 혈뇨, 혈압강하, 신부전	고열, 오한, 두통, 피부발진	두통, 오한, 눈출혈, 호흡곤란, 객혈
발생 시기	9~11월 (11월 최고)	10~12월	9~11월
기타			