



크리스마스과 겨울방학이 기다려지는 계절입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 좀더라도 건강을 위해 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도조절, 그리고 적절한 신체 활동량은 건강한 겨울나기의 기본입니다.

위드 코로나 시대, 함께 지켜요!!



집 밖에서는 마스크착용, 거리두기 지키기
PC방, 노래방, 당구장, 영화관 등 다중이용시설 이용 자제
종교행사, 수련회, 각종 모임은 자제하거나 취소
음식점·카페에서 대화 자제, 예방수칙 지키기

매일 아침 '건강상태 자가진단' 어플로 나의 상태를 확인해요.

- 호흡기 증상 있으면 등교 중지 → 진단검사 실시
- 마스크 바르게 쓰기
- 비누로 30초간 손 씻기
- 코로나 19 예방 접종하기
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기
- 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

12월 1일 세계 에이즈의 날

● 에이즈란?

후천성면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈 원인바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병으로 인체 면역체계를 손상시켜 우리 몸이 수많은 감염에 대항하여 싸울 수 없게 만들어 여러 가지 질환을 일으키며 치료받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

● 에이즈 감염경로

- ① 감염자의 혈액을 수혈받거나 주사기, 바늘을 같이 사용한 경우
- ② 감염자와 성관계를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염

● 청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군인 청소년의 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알아야 합니다.



겨울철 건강관리



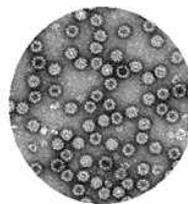
- ▶ 1일 3~4회 『강제 환기』 필요
- ▶ 가슴기 등을 이용해 실내 습도를 40~50% 정도로 유지하고, 실내외 온도는 되도록 5°C를 넘지 않게 합니다.
- ▶ 전 세계적으로 급증하는 기관지천식을 비롯한 알레르기성 질환은 겨울철에 악화되기 마련으로 찬바람이나 심한 일교차는 신체 면역력을 떨어뜨리고 건조하고 환기되지 않는 실내공기는 알레르기 천식을 유발하는 원인이 됩니다. 이를 예방하려면 면역력을 키우고 주변 환경을 청결하게 하는 것이 중요하며, 환기와 습도 유지는 물론 천으로 만들어진 소파, 카펫, 커튼 사용을 피하고, 젖은 걸레로 자주 청소하는 것이 좋습니다.

- ▶ 독감 예방접종 필요
- ▶ 규칙적인 생활 습관으로 하루 30-40분 정도 1주일에 4-5일 운동
- ▶ 식사는 거르지 말고 규칙적으로 균형 잡힌 음식물 섭취
- ▶ 빙판길 조심



- 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위에서 장난치지 않기
- 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기

겨울철 장염, 노로바이러스 예방



노로바이러스

장염은 노로바이러스에 의한 유행성 위장염으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생하며 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고 전염성이 매우 강한 특징이 있습니다. 오염된 음식물, 물 섭취, 감염자의 대변 또는 구토물을 통해 발생하여 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등이 나타나는 위장관 증상이 24~48시간 지속될 수 있습니다.

■ 개인위생관리 요령

1. 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손 씻기 생활화
2. 지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 섭취
3. 굴, 어패류는 85°C 이상 1분간 가열하여 섭취, 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의
4. 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
5. 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하여 의사 지시를 따르고, 화장실, 변기, 문손잡이 등은 가정용 염소 소독제를 40배 희석(염소농도 1,000ppm)하여 소독하는 것이 좋습니다.

☞ 가정용 염소 소독제(4%) 40배 희석 방법

⇒ 1,000ml 제조 시 : 물 975ml + 염소 소독제 25ml

한파 대비 건강수칙

■ 실내에서는

1. 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양섭취
자신의 건강 상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체 활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단맛의 음료를 마시는 것은 체온 유지에 도움이 됩니다.

2. 실내 적정온도 및 습도를 유지

창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온기(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적절한 실내 습도(40~50%) 유지 및 환기가 매우 중요합니다.

■ 실외에서는

1. 따뜻한 옷을 입습니다.

대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸주는 것도 좋습니다.

2. 무리한 운동을 삼갑니다.

야외운동이나 등산, 스키 등의 야외 활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기 운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 합니다.

3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.

우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요! 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단시간만 추위에 노출이 되어도 동상이 쉽게 발생할 수 있습니다.

4. 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걷습니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니에 손을 넣지 말고 견도록 합니다. 손을 호주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다. <출처:질병관리본부>



감기·인플루엔자 예방 수칙

■ 인플루엔자(독감)란?

인플루엔자 바이러스에 의해 발병한다. 잠복기는 1~4일, 전염력은 증상이 나타나기 1일 전 ~ 5일 후 사이에 강하게 나타나며 환자의 기침, 재채기를 통해 전파된다.

■ 어떻게 하면 예방될까요?

1. 양치질을 잘한다.
2. 등교 시 따뜻한 걸음을 입는다.
3. 물통을 가지고 다니며, 물을 자주 마신다.
4. 1830운동 = 하루 8회, 30초 이상 손을 비누로 씻는다.
5. 골고루 잘 먹고, 휴식을 취하고 잠을 충분히 잔다.
6. 열이 나고 몸살 증상이 있으면 병원 진료를 받는다.
7. 기침 예절을 잘 지킨다.

흡연과 피부

HAPPY J DERMATOLOGY

흡연으로 인한 피부노화

혈관 수축, 혈액 순환 방해로 피부에 필요한 영양분과 산소를 제대로 공급받지 못하여 피부 재생 능력이 떨어지게 되며 노화를 앞당기는 원인이 됩니다. 담배 속 독성 물질은 피부 각질층의 수분 함량을 떨어트리고 에스트로겐을 감소시켜 피부를 위축시키게 됩니다.



[출처] 행복한 제이피부과

흡연 예방을 위한 부모님의 역할

청소년들의 흡연 예방에는 부모의 역할이 가장 중요합니다. 자녀들 가방이나 책상 등에서 담배가 발견되거나 몸에서 담배 냄새가 날 경우는 대화와 설득으로 흡연의 근본적 동기를 정확히 파악하여 흡연이 문제 해결의 방안이 아님을 깨우쳐 주셔야 하겠습니다.

- 부모님이 흡연하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주세요!!
⇒ 금연 가정의 자녀들은 별다른 어려움 없이 금연에 성공할 확률이 매우 높습니다.
- 자녀에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.
- 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 않습니다.
⇒ 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.
- 자녀가 담배를 피우는지 잘 살피고 금연의 확고한 의지를 전하되 무엇보다 사랑으로 대화를 나누어 주시기 바랍니다.
- 자녀와의 의미 있는 대화시간을 자주 가지세요!
청소년에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.
- 전자담배는 담배사업법에 따른 담배 종류로 분류되고 있으며, 청소년 보호법(여성가족부 고시 제2013-49호)에 따라 전자담배 기기 장치류는 청소년유해물건으로 지정되어 있습니다.
- 전자담배는 담배에 있는 각종 발암 성분이 유사하게 검출되고 간접흡연의 위해를 주므로 실내에서 사용할 수 없고, 금연 보조 수단으로 사용해서는 안 됩니다.