



10월 보건소식

건강을 소중히 여기는 원천 어린이

원천초등학교

<http://jb-wonchon.es.kr>

10월 건강관리는 이렇게

❖ 감기 조심하세요!!!

1. 물을 자주 마십니다.
2. 하루 8회, 30초 이상 손을 비누로 씻습니다.
3. 골고루 잘 먹고, 피곤하지 않도록 꼭 쉬어요.
4. 열이 나고 몸살 증상이 있는 경우는 병원 진료를 받는다.

❖ 감기는 만병의 근원이라고 합니다. 감기에 걸리지 않도록 조심하고, 심한 감기를 방치하여 합병증을 만들지 않도록 꼭 병원진료를 받도록 합니다.

❖ 독감 예방 접종을 받자!!!

어린이와 노약자는 보건소 또는 가까운 병원
에서 독감예방접종(10월15일부터)을 받도록 합니다.

❖ 감기에 걸리면 ???

- 아플 때 쉬는 것은 기본, 충분히 쉬자!
- 따뜻한 물을 많이 하루 6~8잔정도 마셔요.
- 실내온도는 18~20℃로, 습도는 50~60%로 조절하자.
- 소화되기 쉬운 부드러운 음식을 먹어요.
- 땀이 날 때는 면 옷으로 자주 갈아입고 비누로 손씻기를 자주합니다.
- 목이 아플 때는 따뜻한 소금물로 가글링하세요.

❖ 감기에 걸려 기침을 하는 친구들은
마스크를 쓰고 학교에 등교하는 매너
있는 사람이 됩시다.



학부모와 함께하는 성교육 이성친구와 지켜야 할 예절

대화가 잘 통하는 친구가 있다는 것은 행복한 일입니다. 그러나 아무리 친한 친구일지라도 가끔 의견이 맞지 않으면 다툼 수 있습니다. 그렇기 때문에 **친한 친구 일수록 예절을 지키는 일이 중요합니다.** 이성 친구도 마찬가지입니다. 서로 좋아하는 사이이기 때문에 지켜야 할 예절이 더 많습니다.



- 공개된 장소에서 만납니다.



- 부모님께 소개합니다.



- 서로 당황스럽게 하는 말이나 행동은 하지 않습니다.



- 취미나 운동을 같이합니다.



- 옷차림을 단정히 합니다.



- 일찍 집에 들어갑니다.

<출처 : 교학사 보건>

올바른 기침예절은 기본!



액상형 전자담배 사용 자제 권고

❖ 최근 미국 내 액상형 전자담배 사용 관련 중증 폐질환 및 사망사례가 발생함에 따라 미국 정부는 액상형 전자담배 사용과 "중증 폐 질환"과의 인과 관계를 규명 중으로, 조치가 완료될 때까지 **액상형 전자담배 사용을 자제할 것을 권고**하고 있습니다.

* 미국 내 액상형 전자담배 사용 관련 폐질환 530건 사망 8건 발생

❖ 액상형 전자담배는 담배에서 추출한 니코틴을 에어로졸 형태로 만들어 흡입하는 형태의 담배제품

① 액상형 전자담배는 중증 폐질환 및 사망을 초래할 수 있는 것으로 의심되므로, 액상형 전자담배를 사용하지 말 것을 당부드립니다.

② 특히 아동·청소년, 임산부 및 호흡기 질환을 앓고 있는 사람은 반드시 액상형 전자담배 사용을 금해 주시기 바랍니다.

③ “중증 폐 질환 및 사망사례”와 “액상형 전자담배”와의 인과 관계가 밝혀질 때까지 액상형 전자담배의 사용을 자제하고 보건소 금연클리닉(☎063-620-7953, ☎ 063-635-9030) 및 병원 의원 금연치료를 이용해 주실 것을 안내드립니다.

같이 복용하면 안되요!

의약품이 체내에 들어와 약효를 내기 위해서는 **약과 함께 음식 섭취에도 각별한 주의가 필요하다**. 복용하는 약과 비슷한 효과를 내거나 혹은 약의 효과를 방해하기 때문이다. 의약품별 복용 시 주의해야 합니다. 할 식품에 대해 알아본다.

❖ 감기약이나 진통제를 복용할 때는 커피 등 카페인은 반드시 삼가야 합니다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유돼 있기 때문입니다.

❖ 항생제와 우유를 같이 먹으면 안되요~

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

가을만 되면 콧물?

그건 알레르기 비염



단풍이 절정을 이루고 있는 이 계절을 마냥 즐기지 못하는 사람들이 있는데 바로 알레르기 비염 환자들이다.

알레르기 비염에 걸리면 맑은 콧물이 흐르고 발작성 재채기가 나는데다 가려움증까지 동반하기 때문이다.

❖ 알레르기 비염 예방법 ❖

1. 실내 온도와 습도를 적절히 유지

- 진드기의 번식을 억제할 수 있는 온도는 20도 정도, 습도는 40~60%정도가 적당하다

2. 실내를 깨끗하게 유지 관리하기

- 알레르기 비염을 일으키는 항원이 집먼지진드기 이므로 카펫과 담요, 커튼 등을 청소하고 세탁한다.

3. 애완동물과 잦은 접촉은 피하기

- 애완동물을 곁에 두면 비염이 심해질 수 있다.

4. 마스크를 착용

- 건조한 날씨에 호흡기 건강을 지킬 수 있는 가장 쉬운 방법이므로 외출용 마스크 쓰기.

<출처 : KBS 뉴스>

어린이 비만관리가 중요!!!

▶ 흔히들 어릴 적 뚱뚱한 것은 성장하면서 키로 가기 때문에 상관없다는 말들을 많이 한다. 그러나 성인 비만의 경우 지방세포의 수는 변함이 없는 대신 지방세포의 크기가 커지는 반면 **어린이 비만의 경우는 지방세포 수도 증가되고 크기도 커지는 것이 특징**입니다. 따라서 어린이 비만은 치료를 해도 지방의 세포의 크기만 줄일 뿐 지방세포의 수는 감소시키지 못하므로 **성인비만으로 발전할 가능성이 매우 높습니다**.

▶ 비만으로 인해 고혈압, 당뇨병, 동맥경화, 퇴행성 관절질환 등이 발생할 수 있다.

▶ 운동수행능력과 학습능력을 저하시켜 자신감을 잃게 만들며 열등감, 우울증, 심리적 불안감 등 정신적인 문제들을 발생시킬 수 있습니다.