



10월 15일은 '세계 손씻기의 날'



매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)' 입니다. 올바른 손 씻기는 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법' 입니다.



□ 손씻기를 잘 하지 않는 이유와 손씻기의 중요성



10월 10일은 '정신건강의 날'

'정신이 건강하다는 것'은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태이다.

● 건강한 마음을 가지기 위한 방법 ●

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세 끼를 맛있게 천천히 먹는다.

- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

<출처: 대한신경의학회>

유행성 독감(인플루엔자)

● 인플루엔자란?

흔히 '독감'이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등이 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다.

인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염, 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

● 접종시기

독감이 유행하기 이전인 9-11월 사이 인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종해야 합니다.

● 만 13세 이하 어린이는국가 예방접종 지원(무료) 대상자

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 더욱 주의가 필요합니다.



청소년 마약 예방

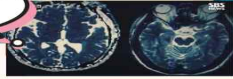
더 치명적인 10대 마약

청소년에게 더 치명적인 '마약중독'

뇌가 완전히 발달하지 않은 성장기 청소년의 마약 투약은
뇌가 녹아 내릴 정도의 충격을 준다고 경고합니다.
즉, 뇌손상 정도가 성인보다 더욱 심각합니다.
10대 마약중독자의 IQ는 평균 IQ에 비해
크게 떨어진다는 연구결과도 있습니다.



백만(1,000,000)불트에 걸으면
노트백이 어떻게 될까요?
마약도 같아요!
뇌가 녹아 내립니다!



"뇌가 녹는다..."
더 치명적인 10대 마약
<SBS뉴스 2023. 7. 28.>

마약류 종류와 중독증상

마약	천연마약	양귀비, 아편, 코카인, 모르핀, 코데인	도취감, 신체 조정력 상실, 흥분, 정신분열, 호흡정지
	반합성마약	헤로인	
합성신성 의약품	합성마약	페치딘, 메사돈, 펜타닐, 옥시코돈	환각, 환시, 환경 어둡게 보임, 식욕저하, 불면 과다집중, 기억손상 호흡기장애
	환각제	LSD, 엑스터시	
대마	각성제	필로폰	도취감, 약한 환각
	억제제	바비류레이트	
대마	대마초	마리화나	도취감, 약한 환각
	대마수지	해시시	
	대마유	해시시오일	

마약류의 특성 (WHO정의)

의존성



약물사용에 대한 욕구가
강제적인 정도로 강함

내성



사용약물의 양이 증가하는 경향

금단 현상



사용을 중지하면
온몸에 건디기 힘든 증상이 나타남

사회적 피해



개인에 한정되지 아니하고
사회에도 해를 끼치는 약물

알레르기 비염

What? 알레르기 비염이 뭐예요?

코 점막이 특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 비듬 등)에 대해 과민반응(약한 자극에 예민하게 반응)을 나타내는 것입니다.

연속적으로 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 재채기하거나, 코 가려움, 코 막힘 등이 특징적입니다.



How? 어떻게 막아낼까요? <예방이 중요해요!>

● 차단하자

- 외출 시 마스크를 착용한다.

● 청소하자, 청결하자

- 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소한다.
- 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)
- 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.



● 코 세척도 도움이 됩니다.

- 손을 먼저 깨끗이 씻는다.
- 미지근한 온도의 생리식염수(약국에서 1리터를 구매 후에, 보존제가 안 들어가 있으므로 일주일 이내에 다 쓰도록 함)를 콧속으로 넣어준다.
- 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다.

<출처: 질병관리본부, 다음 통합검색>

사이버 성폭력은 범죄행위!

모바일, 인터넷 등 사이버공간에서 발생하는 사이버 성폭력이 무엇인지 알아보까요?

- 다른 사람의 몸을 몰래 촬영하는 것
- 몰래 촬영한 영상 등을 사이버 공간에 올리는 것
- 채팅 중 야한 사진, 글, 영상 등을 보내는 것 등 '장난'이었다고요?

아니예요. 이것은 상대방에게 심한 성적 수치감과 불쾌감을 주는 것으로 '범죄'에 해당된답니다.

★ 사이버 성폭력을 예방하기 위해서는

- 다른 사람의 신체를 함부로 촬영하지 않습니다.
- 상대를 존중하고 배려해요.
- 동의 없는 촬영물, 야한 영상, 상대방의 외모에 대한 평가 등을 하지 않도록 합니다.
- 대화 중 야한 글이나 사진 등이 오면 즉시 거부의사를 표현하고 대화를 중지하고 대화 내용을 화면캡처해서 저장해놓습니다.
- 전화번호, 학교 등 개인정보를 함부로 알려주지 마세요.
- 온라인에서 알게 된 사람을 실제로 만나는 것은 위험할 수 있어요. 절대 NO!!!

