



전주북일초 - 118호

10월 보건소식

▷ 발행처- 전주북일초등학교

▷ 담 당- 보건

☎ 070-4323-2288

• 주소 : 전주시 덕진구 건원로 336

• 홈페이지 : <http://jbukil.es.kr>

푸른 빛으로 어우러졌던 산과 들의 나무들이 여러 가지 색깔의 옷들로 갈아입는 단풍의 계절 10월입니다. 아름다운 계절 10월은 일교차가 커지면서 우리 몸의 면역기능을 떨어뜨려 감기나 독감에 걸릴 수가 있습니다. 기온의 변화가 심할 때는 옷차림이나 개인위생 등 건강관리를 위해 좀 더 신경을 써야 합니다.

코로나19와 독감, 같은 점 & 다른 점

코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19

- 감염 1~14일 후 증상
- 사스-코로나바이러스
- 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발병 가능성 있음
- 자가격리로 예방

교집합

- 비말 전파
- 열, 기침, 피로감
- 심할 경우 폐렴 합병증

독감

- 감염 1~4일 후 증상
- 인플루엔자 바이러스 원인
- 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발병 가능성 낮음
- 백신으로 예방

자료: 세계보건기구

10월 15일은 손 씻기의 날



Global Handwashing Day
October 15

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로부터 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 **올바른 손 씻기를 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법'으로 소개**하고 있습니다.

<올바른 손씻기 6단계 : 흐르는 물에, 30초 이상, 꼼꼼하게>



손바닥



손등



손가락 사이



두 손 모아



엄지 손가락



손뼉 밑

청소년 음주의 위험성

어른들 중 “한 두잔 정도는....”음복주는 괜찮아“ “어른에게 배우는 술은 괜찮아!”라고 생각하는 경우가 있지만, 청소년의 음주는 성인에 비해 훨씬 위험합니다.

- ♠ 성장기 청소년 음주는 심장, 간 등 주요 장기에 손상을 주며, 발육 부진 등의 성장 장애를 초래합니다.
- ♠ 기억력과 집중력 저하로 학습능력에 부정적인 영향을 미칩니다.
- ♠ 술은 비행 행동의 관문으로 담배, 본드, 마약 등의 다른 유해물질이나 약물에 대한 접근하는 경우가 많습니다.
- ♠ 어린 시절 술에 대해 긍정적 이미지를 갖게 되면 어른이 되어 과음이나 폭음 가능성이 높아지고, 알콜 의존자나 남용자가 될 가능성이 높습니다.



약과 함께 먹으면 독이 되는 음식

의약품이 체내에 들어와 약효를 내기 위해서는 약과 함께 음식섭취에도 각별한 주의가 필요합니다. 복용하는 약과 비슷한 효과를 내거나 혹은 약의 효과를 방해하기 때문입니다. 의약품별 복용 시 주의해야 할 식품에 대해 알아보시다.

♠ 감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인은 반드시 삼가야 합니다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유돼 있기 때문입니다. 카페인을 과다 복용하면 가슴이 두근거리고, 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있습니다.

♠ 항생제와 우유

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문입니다. 반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는 게 좋습니다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어, 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해주기 때문입니다.

♠ 고혈압 또는 고지혈증 치료제와 자몽 주스

고혈압 치료제나 알레르기 증상에 사용되는 항히스타민제는 자몽이나 오렌지와 같은 산성 과일 주스와 함께 먹으면 약물의 간 대사를 방해해서 혈압을 떨어뜨릴 수 있고, 고지혈증 치료제는 자몽 주스와 함께 복용할 경우 약의 혈중 농도가 증가한다고 합니다.

<출처 : 헬스조선>