

9월은 순우리말로 열매달입니다. 뜨거운 태양과 세찬 바람을 이기고 가지마다 풍성한 열매를 맺듯이 규칙적인 작은 생활습관(양치질하기, 손씻기, 규칙적인 식사, 적절한 운동, 충분한 수면 등)을 모아 건강한 몸을 만듭니다. 매일 매일 실천해 봅시다.



가을철 열성 전염병

가을철 열성 전염병은 주로 9~11월에 발생하며 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고, 심한 경우 사망에 이를 수 있습니다.

특성	프프가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 탈진드의 유충이 사람을 물어 생긴 상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배설된 균이 상처를 통해 전염
증상	두통, 열, 발진, 결막출혈	고열 두통, 복통	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통
시기	9~11월	10~12월	9~11월



<예방법>

- ▶ 산과 들에서는 긴 옷을 입고, 잔디 위에는 자리를 깔고 앉고 잔디에서 옷을 말리지 않습니다.
- ▶ 야외에서 집에 돌아오면 곧 옷을 털고 목욕을 합니다.
- ▶ 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때는 반드시 의료기관을 방문하여 진료를 받기 바랍니다.



유행성 눈병 예방법



비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 자주 씻도록 한다.



손으로 얼굴, 특히 눈 주위를 만지지 않도록 주의한다.



눈에 부종, 충혈, 이물감 등이 있을 경우에는 손으로 비비거나 만지지 말고 안과 전문의의 진료를 받는다.



수건이나 개인 소지품 등을 다른 사람과 함께 사용하지 않는다.



9월 9일은 '귀의 날'

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서입니다.

최근에는 각종 생활소음에다 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가하는 추세입니다.

소음성 난청의 경우는 근본적 치료법이 없으므로 치료보다 예방이 중요합니다.



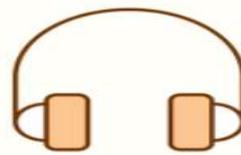
건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 귀지는 파파독(파고 또 파면 독)이다.

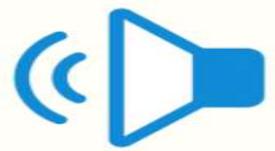
- 귀지는 외이도 땀샘에서 분비되는 인체 분비물이 공기중 먼지나 각질 등과 섞여 만들어지는 것으로 귀속에 외이도로 들어오는 이물질의 출입을 막아주는 보호막 역할을 한다. 깨끗하게 파내야 할 것 같지만 필요 이상 자주 귀를 파면 상처가 나고 여러 가지 염증을 유발할 수 있다. 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 삼가야 한다.

2. 큰 소음은 최대한 피한다.

60-60 법칙



60분 ↓



60% ↓

이어폰과 같은 재생기기를 사용할 때 하루 사용 시간은 60분 미만 최대 볼륨은 60% 미만을 사용을 권장하는 법칙

3. 귀에 좋은 견과류(호두, 잣), 해조류(미역) 등 식품 섭취

- 음식은 싱겁게, 달지 않게, 카페인 적게 먹기



건강한 생활관리: 확~~전자 탈출



걸어다닐 수 있는 거리는 걸어다닌다.

엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.



매일 아침, 저녁 간단한 스트레칭을 하여 몸의 순환을 촉진시킨다.

집에서 오래 앉아 있거나 누워서 보는 습관을 없앤다.



대사증후군 (비만예방)

1. 대사증후군이란?

대표적인 생활습관병으로 **복부비만, 고혈압, 고혈당, 고지혈증**이 동시에 나타나는 것

2. 대사증후군의 위험성?

심뇌혈관질환 발생 위험 3-6배, 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화증으로 진행

3. 진단법 (3개이상 해당시 대사증후군)

1樂	뱀자! 허리둘레 남자 - 90cm(35인치) 이상 / 여자 - 85cm(33인치) 이상
2樂	네리자! 혈압 130/85mmHg 이상, 혹은 치료제 복용
3樂	막자! 혈당 공복혈당 100mg/dL 이상, 혹은 치료제 복용
4樂	잡자! 중성지방 150mg/dL 이상, 혹은 치료제 복용
5樂	놀이자! 좋은 콜레스테롤(HDL) 남자 - 40mg/dL 미만, 여자 - 50mg/dL 미만, 혹은 치료제 복용



추석기간 건강 관리

즐거운 명절을 보내기 위해선 건강이 필수! 어떻게 하면 건강하고 즐거운 추석을 보낼 수 있을까요?

식중독 예방... 손을 깨끗이 씻고 음식은 반드시 익혀서 먹습니다. 음식물 보관에도 주의합니다.



과식은 금물... 맛있다고 지나치게 많이 먹지 말고 적당히 먹습니다.



벌집·뱀 주의... 성묘, 벌초 시 벌집을 건드리지 않도록 주의하고 뱀에 물리지 않도록 풀숲 깊이 들어가지 않습니다.



* 추석연휴 응급상황 발생 시 병원 안내 및 응급 상담은 '119' 입니다.



아침식사를 하면 왜 좋을까요?

아침식사를 하지 않고 하루에 두끼 식사만 하면 음식물이 체내에 더 잘 흡수되어 오히려 살찌기 쉽습니다. 신체 리듬을 조절하기 위해서라도 아침 식사를 꼭 챙겨 먹는 것이 중요합니다.

- ▶ 머리활동을 활발하게 하여 수업 집중력을 높여 학습 능력이 향상됩니다.
- ▶ 규칙적인 식사 습관으로 위장 건강에 도움이 됩니다.
- ▶ 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급하여 성장과 운동 능력에 도움이 됩니다.
- ▶ 열량을 몸에 저장하지 않으니 체중조절 하는 효과가 있습니다.
- ▶ 아침식사를 거르면 체내 지방이 분해되면서 오히려 피로감을 쉽게 느끼고 면역력이 약해집니다.
- ▶ 끼니를 거르는 경우 뇌에서 생성되는 세로토닌, 도파민 같은 신경전달물질 간의 균형이 깨져 스트레스를 유발합니다.



전교생 무료 불소 도포 실시

본교 전교생을 대상으로 학생들의 구강 건강증진을 위하여 전주시 보건소 구강보건센터에서 무료로 불소 도포 사업을 9월 5일 ~ 9월 7일에 실시합니다.

