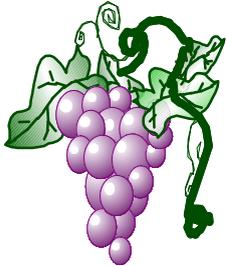




# 보 건 소 식(9월)

발행일 : 2022년 9월 1일  
발행처 : 진경여자고등학교  
제2022-32호



새로운 학기가 시작되었습니다. 학교에서의 집단생활로 인하여 감염병의 발생 가능성이 높지만, 철저한 개인방역의 실천으로 감염 병을 예방할 수 있습니다. 머릿속으로만 알고

있는 건강지식을 일상생활에서 실천하여 건강한 삶을 준비하는 진경 인이 되시길 기원합니다.

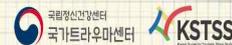
## 코로나19 예방을 위한 추석지내기

- 손 씻기, 기침예절 등 개인위생 수칙 지켜주세요.
- 가정에서 하루 1번 체온 측정해 주세요. 매일 주변 환경 소독·환기해 주세요.
- 환기가 잘 되지 않는 지하 공간, 밀폐된 시설은 이용하지 않기
- 버스, 지하철, 도서관 등 다수가 모이는 실내에서는 마스크 착용 생활화하기
- 놀이·체육시설 등 사람이 많이 모이는 밀집된 시설은 이용 자제하기
- **코로나19 고위험군**: 임신부, 65세이상성인 당뇨병이나 심부전, 만성호흡기질환, 만성질환자, 흡연자.
- 가족친지 간 영상으로 인사하기, 음식물 섭취 시에도 거리 유지하기.
- 연휴기간 타인과 밀접접촉, 밀접밀폐 다중이용시설 이용하지 않기.
- 불가피한 이동 시 항상 정확하게 마스크 착용하기.
- 친지 등 다수 밀접 접촉한 후 의심증상이 있는 경우 병원에 가서 검사 받기

## 나와가족, 이웃의 안전에 책임감을 갖습니다.



- 감염병 종식을 위해 방역 지침에 관심을 기울이고 생활 속에서 실천해주세요.
- 철저한 개인위생과 환경소독, 생활 속 거리두기, 공동체 내 집단방역 준수는 나 자신과 사회를 감염병으로부터 지키기 위한 최선의 약속입니다.



## 안전하고 행복한 추석 보내기

### 별초 및 성묘 갈 때 주의할 점

식중독예방	과식은 금물
화상주의	벌집, 뱀 주의

1. 벌·뱀 활동이 왕성하므로 주의 긴 옷 준비, 향수 자제
2. 유행성 출혈열 등 가을철 열병 예방  
들에 사는 쥐나 진드기의 배설물 혹은 진드기에 직접 물려 전염되므로 긴 팔 옷이나 긴 바지를 입고, 풀밭에 드러눕지 않도록 해야 합니다.

### 3. 낮엔 기온이 높으므로 식중독도 주의합니다.

한낮의 기온은 여전히 높으므로 익힌 음식이라도 쉽게 상해 식중독에 걸릴 수 있으므로 조리한 식품은 상온에서 2시간 이상 보관하지 말고, 마실 물은 충분히 끓여서 준비하고, 과일을 계곡물 등에 씻어 먹다가 계곡 물에 사는 노로 바이러스에 감염될 수 있으므로 미리 깨끗이 씻어서 가져가도록 하며 손 씻기를 생활화 하도록 노력한다.

### ☎ 말벌을 조심하세요 ☎

말벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져나갑니다.

1. 벌집을 발견하면 함부로 손대지 말고 119로 연락한다.
2. 벌에 쏘였을 때는 재빨리 침을 빼냅니다.
3. 냉찜질을 해주면 통증이 가라앉게 됩니다. 호흡곤란, 전신 두드러기 증상이 있을 경우 즉시 병원으로 갑니다.

## 흡연과 여성

### ☎ 흡연과 여성

흡연 임산부에서 태어나는 신생아의 체중은 비흡연 산모 신생아 체중보다 200g 정도 적다. 또한 태어나는 아이가 죽어서 태어나는 사산율과 유산의 빈도도 높아지며 더구나 산모도 사망률이 증가한다. 심지어는 임산부의 흡연은 태아의 혈액속의 저산소증으로 말미암아 정신발달 장애까지도 받을 수 있다고 한다.

### ☎ 흡연과 불임

흡연은 임신율도 저하시킨다고 한다. 여성 흡연자들은 비흡연자들보다 자궁외 임신이 2배나 많고, 월경불순과 자궁경부암도 많이 발생한다.

### ☎ 모유를 먹이는 여성의 흡연

모유에 들어있는 니코틴의 양은 물론 그 수유부의 흡연량과 비례한다. 니코틴이 젖을 먹는 아이에게 들어가면 아이가 불안하고, 초조해지며, 맥박이 빨라지고, 성장을 방해한다. 또한 엄마가 흡연을 하게 되면 영유아가 간접흡연으로 말미암아 급성기관지염, 모세기관지염, 폐렴, 만성중이염, 인후염, 만성 천식이 잘 생긴다.

### ☎ 흡연과 폐경기

흡연은 폐경기를 2년 정도 앞당긴다. 따라서 골다공증이 조기에 일어나게 되는데 흡연 자체가 골다공증을 일으키므로 더욱 악화된다. 골다공증이 진행되면 가볍게 넘어지기만 해도 뼈가 부러지고, 척추 뼈가 구부러 든다.

### ☎ 흡연과 피부미용

담배를 피우면 니코틴에 의한 말초혈관 수축으로 혈액순환과 산소공급을 감소시켜 피부에 영향을 주므로 주름살이 생기고 빨리 늙어 버리게 된다. 담배연기로 눈이 자극되어 결막염이 생기고 니코틴과 타르가 이를 누렇게 착색시키고 잇몸을 손상시킨다. 담배를 피우면 호흡이 힘들어지고 목소리가 변할 수 있다.

## 비만의 관리 방법

### 비만을 예방하는 생활 습관

1. 되도록 많이 걷기, 많이 움직이기
2. 엘리베이터 대신 계단 이용(5층까지는 걸어다니기)
3. 집안 일하기, 마당 쓸기, 심부름하기
4. 앉아서 하는 일 가끔적으로 서서 하기-전화 통화 등
5. 아침식사 전이나 저녁식사 후 산책하기
6. 규칙적인 식사하기