



제 2021 - 41호

10월 보건소식

2021년 10월 1일

전주여자고등학교 보건실

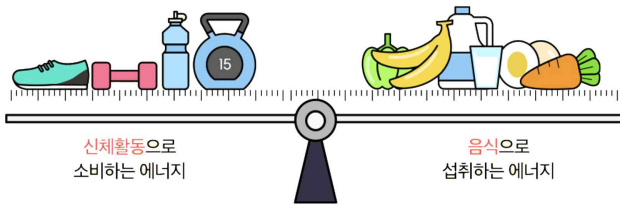
☎ 710-5561

http://www.jjg.hs.kr

아침, 저녁으로 제법 선선한 가을 날씨가 다가왔습니다. 요즘같이 일교차가 큰 환절기에는 우리 몸이 기온변화에 잘 적응하지 못해 면역력이 떨어지면서 감기와 같은 호흡기 질환에 쉽게 걸리게 됩니다. 이럴 때일수록 균형 잡힌 식사와 적절한 운동으로 면역력을 키우고 개인위생을 잘 지켜서 건강한 학교생활을 보낼 수 있도록 합시다.

10월 11일, 비만 예방의 날

건강한 식생활과 규칙적인 신체활동은 비만 예방을 위한 필수조건입니다. 음식으로 섭취하는 에너지와 신체활동으로 소비하는 에너지가 비슷해야 건강한 몸을 유지할 수 있습니다.



비만 예방을 위한 소소한 실천

1. 하루 음식 섭취량과 신체활동량 비교

- ✓ 음식 섭취 시, 섭취한 음식의 종류와 양 기록하기
- ✓ 하루 실천할 신체활동량의 강도와 시간을 정하여 계획하기

2. 정해진 시간에 규칙적으로 식사

* 불규칙하고 계획되지 않은 시간에 먹으면, 자신도 모르게 훨씬 많은 열량을 섭취하게 됨

- ✓ 하루 세끼를 거르지 않고 골고루 먹기
- ✓ 중간중간 정기적인 간식 시간 정하기
- ✓ 간식은 과일, 우유, 견과류 같은 건강한 식품으로 적당량 먹기
- ✓ 밤늦게 식사하지 않기

3. 단음료 대신 물 섭취

- ✓ 하루 동안 물 충분히 마시기

* 하루 물 권장량 : 약 1.5~2L(8잔)

- ✓ 단 음료가 꼭 마시고 싶을 땐, 영양표시를 읽고 열량과 당류 함량이 비교적 낮은 음료 선택하기

음료 당류의 양 1인 1회 분량 중 당류 함량	오렌지주스	탄산음료 1컵	스포츠 음료 1컵	● = 당류 4g
	●●●●●	●●●●●	●●	

4. 과식하지 않기

* 과식을 하게 되면 남은 에너지가 지방으로 쌓여 비만을 유발하고 심혈관질환, 위장병 등 만성질환 발생 위험이 증가함

- ✓ 작은 접시에 음식을 덜어 본인에게 맞는 적당량만 섭취하기
- ✓ 음식은 천천히 꼭꼭 씹어먹기

5. 일상 속 신체활동량 늘리기

- ✓ 누워있거나 앉아 있는 시간 줄이기
- ✓ 틈틈이 스트레칭하기
- ✓ 엘리베이터보다 계단 이용하기
- ✓ 대중교통을 이용하고 가까운 거리는 걸거나 자전거 등을 이용하기



가을철 알레르기 질환 예방

알레르기 질환은 알레르기에 의해 일어나는 질환으로, 알레르기는 보통 사람들에게는 문제가 되지 않는 물질들이 다른 사람들에게는 피부염, 비염, 천식 등의 과민반응을 일으키는 현상을 말합니다.

알레르기성 비염

- 발작적 재채기, 맑은 콧물, 코막힘의 주된 증상과 눈을 포함한 코 주위 가려움, 두통 등이 있음
- 예방법



알레르기성 결막염

- 증상은 눈이나 눈꺼풀의 가려움, 결막의 충혈, 눈의 화끈거림을 동반한 통증, 눈부심, 끈적하고 투명한 분비물이 있음
- 예방법



알레르기성 천식

- 증상은 호흡곤란, 가슴 답답함, 숨쉴 때 쌉쌉거림, 반복적인 기침 등이 있음
- 예방법



10월 15일, 세계 손씻기의 날

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'입니다. 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 제정한 지구촌 캠페인으로, 감염병을 예방하기 위해 비누를 사용한 올바른 손씻기의 중요성을 알리기 위해 지정되었습니다. 손만 잘 씻어도 다양한 질환들을 예방할 수 있습니다.

신장감염병	호흡기감염병	장관감염병
· 코로나바이러스 감염증-19	· 인플루엔자 · 감기 · 호흡기세포포화합 바이러스감염증	· 장티푸스 · A형간염 · 장출혈대장균감염증 · 세균성설사

올바른 방법으로 씻지 않으면 손을 씻어도 상당수의 바이러스와 세균이 남아 있습니다.



손바닥, 손가락 사이, 손톱 밑 등 구석구석 깨끗한 손씻기를 실천하세요.

올바른 손씻기 6단계



과민성대장증후군 예방

1. 과민성대장증후군이란?

기질적 원인 없이 배변 양상의 변화와 동반된 복통이나 불편감을 특징으로 하는 위장관 질환으로, 대장내시경이나 X-RAY 검사를 통해서도 그 원인 질환을 발견할 수 없습니다.

만성적 또는 반복적으로 불쾌한 소화기 증상이 나타나는데 가벼운 스트레스 후 복통, 복부팽만, 설사, 변비 등이 발생하며 배변 후에도 잔변감이 발생합니다.

2. 과민성대장증후군 증상과 진단

· 대표증상

- 아랫배의 통증과 점액질 변, 잦은 방귀, 복부 팽만감, 배변 습관의 변화
- 대개 배변 후 증상이 나아지는 양상을 보이거나, 두통과 전신 피로, 불면증, 어깨 결림, 명치의 타는 듯한 느낌, 무력감 등이 오랜 기간 동반되기도 함

· 진단 : 증상을 근거로 진단하며, 대장내시경, 혈액검사, 대변 기생충 검사, X-RAY 검사를 통해 암이나 염증 등 다른 질병이 없는지 확인

3. 과민성대장증후군 예방

· 자극적인 음식과 과식 피하기
· 적당한 운동과 휴식으로 스트레스 해소
· 섭취한 음식과 생활방식, 증상 등을 일기로 기록해 식단 및 건강관리

가을철 발열성 질환 예방수칙 준수

추수기 등으로 가을철 야외활동이 증가하면서 주로 발생하는 발열성 질환인 진드기로 인한 감염병과 쥐로 인한 감염병도 증가할 것으로 예상됩니다. 코로나19와 증상이 유사하므로, 예방수칙을 준수하여 건강한 가을을 맞이하시기 바랍니다.

진드기 매개 감염병

■ 질병을 일으키는 세균이나 바이러스를 가진 일부 진드기에 물려 발생하는 감염병
■ 쯔쯔가무시증, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 등

■ 예방법

- 진드기 기피제 사용하기
- 안전하게 옷 갖춰입기 (긴소매옷, 모자, 목수건, 양말, 장갑 등)
- 휴식 시 돛자리 사용하기
- 풀숲에 옷 벗어놓지 않기, 풀숲에 앉지 않기
- 귀가 즉시 옷은 털어 세탁하기

■ 진드기에 물렸다면 제거하지 말고 가까운 의료기관 방문하기

쥐로 인한 감염병

■ 등줄쥐, 집쥐 등 설치류에 의해 전파되어 감염을 일으키는 질환
■ 신중후군출혈열, 렙토스피라증 등

■ 예방법

- 쥐와의 직접 접촉을 피하고, 쥐 배설물, 타액 등의 접촉 최소화하기
- 야외활동 후 귀가 시 옷은 즉시 세탁하고, 샤워나 목욕하기
- 오염된 물에 노출된 피부는 반드시 깨끗이 씻기