



10 월 보 건 소 식

■ 담당자 : 최진이

☎ 220-3566

교무 제2018-130호

감기 및 호흡기 질환 예방

본격적인 가을로 접어드니 우리 몸을 힘들게 하는 감기 및 호흡기질환! 예방법을 실천하도록 합니다.

- 외출하고 돌아오면 손, 발을 깨끗이 씻고 반드시 양치질을 합니다.
- 충분한 영양섭취와 과로를 피하고 휴식을 취합니다.
- 사람이 많이 모이는 장소에 가는 것을 피합니다.
- 실내의 온도와 습도를 적정수준으로 맞춥니다.
- 예방접종을 희망하는 사람은 의료기관에서 인플루엔자 예방접종을 받아 독감을 예방합니다.
(★ 예방접종 권장 시기: 9월-11월)
- 학교에서는 독감 단체 예방접종을 하지 않습니다.



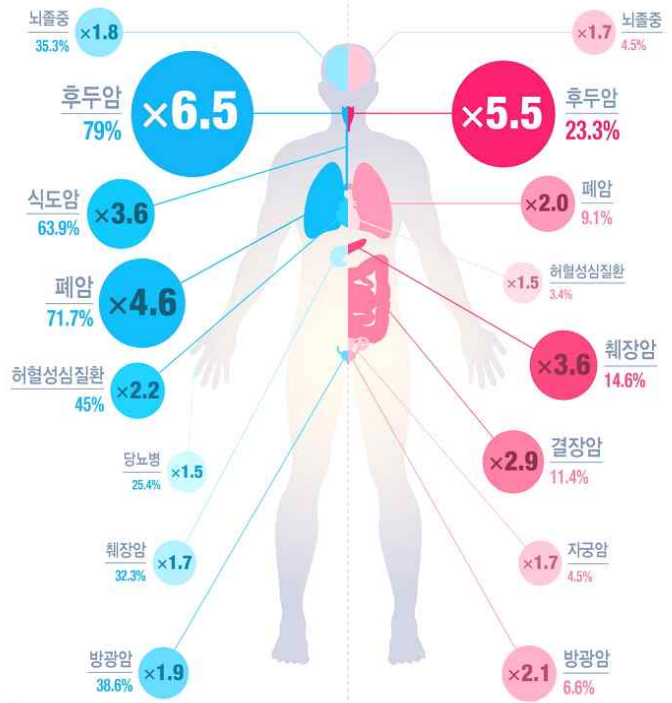
■ 결핵 예방 생활수칙 5 ■

- ① 2주 이상 기침이 지속되면 결핵 검사를 받는다.
- ② 기침할 땐 손이 아닌 휴지, 손수건 또는 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고, 기침 후에는 흐르는 물에 비누로 손을 씻는다.
- ③ 꾸준한 운동으로 건강을 관리한다.
- ④ 균형 있는 영양섭취로 면역력을 강화한다.
- ⑤ 결핵균은 열과 빛에 취약하므로 환기를 자주 한다.

흡연은 우리 몸에 해로워요

흡연을 하면
후두암, 폐암 등 암에 걸릴 위험이
최대 6.5배 증가합니다.

남자 여자



손만 잘 씻어도 질병의 70%는 예방할 수 있습니다.

결핵 예방 생활 수칙

질병관리본부는 “결핵예방접종(BCG접종)은 소아의 심각한 중증 결핵예방을 위해 접종하는 것으로, 예방접종만으로 결핵이 평생 동안 예방되는 것은 아니다.”라며 “결핵예방을 위해서는 평소 개인 스스로가 건강관리를 철저히 하고, 2주 이상 기침이 지속되면 결핵을 의심하고 반드시 결핵검사를 받아야 한다.”고 강조합니다.

알레르기성 질환 예방

알레르기 질환은 진행하는 질병이기 때문에 일찍 진단하여 치료를 해주는 것이 나중에 심한 알레르기로 진행하는 것을 막는 지름길입니다.

<아토피성 피부염 예방관리 수칙>

1. 보습 및 피부 관리를 철저히 합니다.
 - 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
 - 비누목욕은 2-3일에 한번, 때를 밀면 안 됩니다.
 - 보습제는 하루에 3번, 목욕 후에는 3분 이내에
 - 순면 소재의 옷을 입고, 손톱과 발톱을 짧게 깎도록 합니다.
2. 스트레스를 잘 관리합니다.
3. 적절한 실내온도와 습도를 유지합니다.

<알레르기성 비염 예방관리 수칙>

1. 감기나 독감예방을 위하여 손 씻기를 잘 하도록 합니다.
2. 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도변화를 피하도록 합니다.
3. 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여, 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 합니다.

<출처: 대한소아알레르기호흡기학회, 한국천식, 알레르기협회 등>

이성친구 사이의 예절

생각과 느낌을 나눌 친구가 많다는 것은 살아가는데 큰 힘이 됩니다. 우리는 서로 생각과 느낌이 다르기 때문에 친한 친구라도 다툴 때가 있습니다. 친구 사이의 예절은 사이를 돈독하게 하는 영양분이며, 특히 이성 친구와의 우정을 발전시키기 위해서는 서로 예절을 지켜야 합니다.

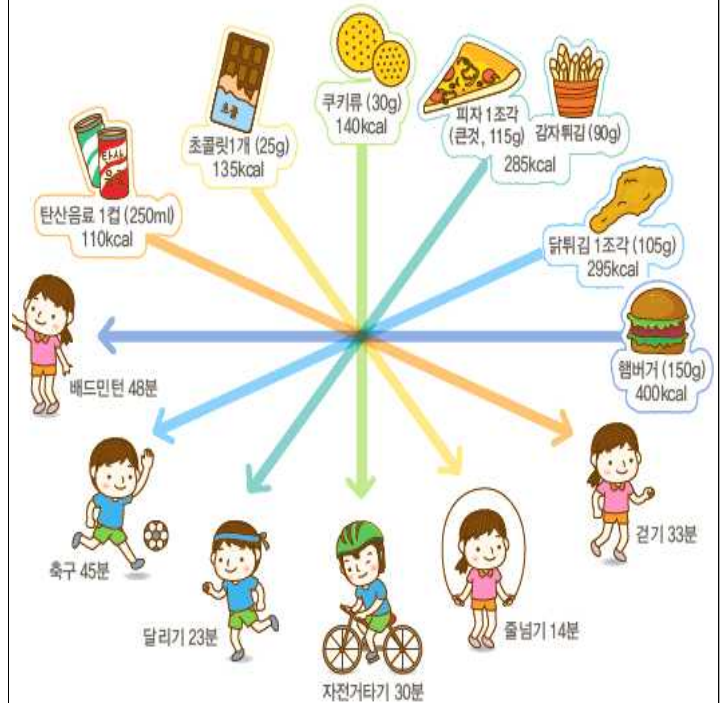
- * 사이좋게 놀기
- * 귀가 시간 지키기
- * 먼저 사과하기
- * 양보하기
- * 가족에게 이성 친구 인사시키기
- * 바람직한 의사 표현하기
 - 상대방의 의견을 잘 들어주고
 - 나를 주어로 말합니다.
 - 긍정적인 언어를 사용합니다.
 - 어떤 상황에서든 '예', '아니오'라는 자신의 의견을 분명히 표현합니다.
- * 예절을 지키고 진실 되게 자신을 표현하기
- * 사춘기에는 성에 대한 생각이 성호르몬의 분비 정도에 따라, 성적 관심이나 신체 발달의 정도에 따라 남녀가 서로 다르다는 것을 인식하기

비만예방 - 칼로리 비교하기

+ 비만은 왜 위험할까?

- 성인 비만으로 이어지기 쉬움
- 당뇨병, 고혈압 등 생활습관병에 걸릴 위험이 큼
- 자신감이 없어지고, 우울증 등 심리적인 문제가 생김

<해당 음식의 칼로리를 소모하기 위한 운동량>



2018년 9월 28일

전주영생고등학교장(직인생략)