



## 12 월 보 건 소 식

■ 담당자 : 최진이 ☎ 220-3566

교무 제2018-151호

기온이 떨어지며 활동성이 크게 줄어드는 계절입니다. 운동 등 활동량이 감소하고 주위를 건지기 위해 칼로리 섭취는 자연스럽게 높아지기 때문에 전반적인 신체기능이 저하되기 쉬우며, 자칫 방심하면 체중 증가가 우려됩니다. 적당한 운동과 적극적인 관리로 건강한 겨울을 보내시기 바랍니다.



### 12월 1일은 세계 에이즈의 날



12월 1일은 국제연합(UN)이 제정한 '세계 에이즈의 날'입니다. 이 날에는 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 국제기구와 각국 정부가 다양한 행사를 마련하고, 에이즈와 감염자들에 대한 차별과 편견을 없애기 위한 붉은 리본 운동을 시행하고 있습니다.

#### ✿ 에이즈 감염경로

- 감염인과 콘돔을 사용하지 않고 성관계 했을 때
- 감염인과 같은 주사기, 주삿바늘을 사용했을 때
- 감염된 혈액을 수혈 받았을 때
- 감염된 산모의 출산, 수유를 통해

#### ✿ 에이즈 예방법

- **A (Abstinence, 절제):** 청소년기에 할 수 있는 가장 중요한 예방법으로 성 접촉을 절제합니다.
  - **B (Being faithful, 신뢰):** 믿을 수 있는 한 사람과의 성관계가 안전합니다.
  - **C (Condom use, 콘돔사용):** 성관계 시 콘돔 사용은 성 접촉으로 인한 감염을 예방할 수 있습니다.
  - **D (Do HIV-test, 검사):** 감염 가능성이 있는 안전하지 않은 성 접촉 후 12주가 지나 검사를 받습니다.
- ☞ 전국 보건소에서 HIV 무료 익명 검사를 받을 수 있습니다.

#### ✿ 청소년과 에이즈

전세계 에이즈 감염자 수는 매년 감소하는 반면, 우리나라의 감염자 수는 매년 전체 감염자수의 10%씩 급증하고 있습니다. 특히 젊은 남성, 심지어 남자 청소년의 에이즈 감염이 급증하고 있는 현실입니다. 성에 대한 잘못된 가치관과 쉽게 성관계를 하는 것이 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알고 이를 예방할 수 있어야 하겠습니다.



### 교실 창문을 열어요!

겨울철 실내는 난방으로 산소가 부족하게 됩니다. 춥다고 문을 닫고 있으면 산소는 더욱 부족하게 되지요. 여기에 두꺼운 겨울옷의 털 먼지 등이 쌓이면 감기 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 다소 춥더라도 건강을 위해 쉬는 시간마다 교실 창문을 활짝 열어 환기시킵시다.



### 아토피피부염 관리

#### 아토피 피부염 (atopic dermatitis)

아토피 피부염은 주로 유아기 혹은 소아기에 시작되는 만성적 염증성 피부질환입니다.  
가려움증과 피부건조증 습진을 동반합니다.  
최근들어 그 발병률이 빠르게 늘고 있어 유아기 발병률이 20%에 이른다는 보고도 있습니다



아토피 피부염은 피부가 건조하기 때문에 특히 보습이 중요합니다

하지만 뜨거운 물 장시간 목욕은 오히려 피부를 건조하게 해 증상을 악화 시킵니다



약산성 성분의 클렌저를 사용하고 목욕 후 에도 자주 보습제를 사용하여 피부 수분을 유지합니다



\* 출처 : 국민건강보험공단 건강자료실에서



## 겨울에도 식중독에 걸려요



- 여름 식중독은 세균에 의해 많이 발생하지만, 겨울에는 주로 **노로바이러스**에 의해 발생합니다. 노로바이러스는 치료제나 예방백신이 없고, 한번 걸렸다고 해서 항체가 생기는 것도 아니기 때문에 평소 철저한 예방활동이 중요합니다.
- **장염 환자와 접촉 피하기, 손씻기, 음식 익혀 먹기, 개인위생을 철저히 하는 것이 최선의 예방법**입니다.



## 겨울철 체온을 높이는 건강법

체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문에 겨울에는 감기 등의 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 1도 높아지면 면역력은 5배 높아집니다.

### ❁ 제대로 된 옷입기로 체온을 유지하자!

체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다. 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 **하반신을 따뜻하게** 하는 것이 포인트! 윗옷을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃ 높아집니다. 머플러나 장갑으로 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않게 하는 것도 체온유지에 한 몫을 합니다.



### ❁ 목욕으로 몸을 따뜻하게!

기분이 좋다고 느끼는 목욕물 온도는 40℃ 정도. 따뜻한 물에 몸이나 발을 담그면 신진대사가 활발해지고 체온이 올라갑니다.



### ❁ 안에서부터 따뜻하게!

생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등은 체온을 높여주는 음식입니다.



## 감기예방과 기침예절

건조한 날씨에 활동이 더 강해지는 감기와 인플루엔자 바이러스! 어떻게 사람들 사이를 옮겨 다니는지 알면 예방도 가능합니다!

예방법		
<b>비말감염</b>	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서	<b>마스크 쓰기</b>
<b>접촉감염</b>	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서	<b>손씻기</b>
<b>공기감염</b>	공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서	<b>사람 많은 곳 피하기</b>

기침할 때는 약 만개의 바이러스가 1.5~3m를, 재채기를 할 때는 약 2백만개의 바이러스가 3~5m까지 날아갑니다. 기침예절을 지켜야 하는 이유가 여기에 있습니다. 기침이나 재채기를 할 때는 팔이나 휴지로 입과 코를 막고, 사람이 있는 쪽의 반대 방향으로 얼굴을 돌린 상태에서 해야 합니다.



2018년 12월 4일

전주영 생고등학교장 (직인생략)