



창의 · 성실 · 자율 전주온고을중 보건소식지

제 2022-160호
발송일: 2022. 10. 4.
발송부서: 체육보건부
담당자: 교사 한인교

☎ 1학년 교무실 : 245-5220 ☎ 2학년 교무실 : 243-4812 ☎ 3학년 교무실 : 223-4813 ☎ 본교무실 : 245-5219 ☎ 행정실 : 245-5217



10월 15일은 세계 손씻기의 날



매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'입니다. 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 특히 코로나 예방을 위해 손을

잘 씻어야겠지요?

1. 손 씻기로 예방하는 질환들

- ① 설사성 질환 : 장염, 식중독 등
- ② 호흡기 질환 : 코로나19, 감기, 폐렴, 결핵 등
- ③ 기생충, 피부질환 및 감염성 안질환 등

2. 언제 씻어야 할까?

음식을 먹거나 조리하기 전, 대소변을 본 후, 외출에서 돌아온 직후, 애완동물을 만진 후, 콘택트 렌즈를 끼거나 빼기 전, 돈을 만진 후 등

1830 손 씻기! (하루 8번 30초 동안 손 씻기)



독감 예방 수칙

구분	인플루엔자(독감)	코로나
발열	37.8℃~40℃(고열)	37.5℃ 이상
근육통, 관절통	심함	있음
인후통, 기침	있음	있음
코물·코막힘	때때로	있음
★ 독감과 코로나는 증상이 비슷합니다. 독감과 코로나가 동시 유행하는 트윈데믹 현상이 우려되므로, 어느 해보다 독감 예방접종이 중요합니다.		

1. 음식은 골고루 먹고, 매일 운동을 합니다.
2. 규칙적인 생활로 몸이 피곤하지 않게 합니다.
3. 손을 깨끗이 자주 씻도록 합니다.

4. 기침이나 재채기를 할 때는 다른 친구에게 전염되지 않도록 손이나 휴지로 가리고 고개를 돌려서 합니다.
5. 날씨에 맞게 옷을 입습니다.
6. 교실과 집안은 자주 환기를 시키고, 실내는 건조하지 않도록 습도를 유지합니다.

독감예방접종 안내

질병관리청은 2022.09.16.(금) 전국에 인플루엔자 유행주의보를 발령하였고 2022~2023절기 인플루엔자 국가예방접종 지원 사업을 9/21일(수)부터 시작하였습니다.

따라서 10/5일(수)부터 만 13세 이하 어린이 대상(중학교 1학년 연령까지) 예방접종이 가능하오니 기간 내 접종할 수 있도록 관심과 협조 부탁드립니다.



알레르기 질환 예방

성장하면서 면역 기능이 좋아져 증상이 나아지는 경우도 있지만 알레르기의 원인 물질을 미리 알고, 가능하면 접촉을 줄이는 것이 가장 좋은 치료법이자 예방법입니다.

알레르기성 비염	알레르기성 결막염
알레르기성 장염	아토피 피부염
기관지 천식	아나필락시스

알레르기 예방법

1. 집 먼지, 진드기가 번식하지 못하도록 환기시키고 침구류 일광 소독 및 집안청소를 깨끗이 한다.
2. 꽃가루가 심한 날은 외출을 삼가고 외출 시 안경, 마스크, 모자 등을 착용한다.
3. 알레르기를 유발하는 음식은 피한다.
4. 곤충 등에 물리지 않도록 조심한다.
5. 천연 성분의 비누, 샴푸, 세제 등을 사용한다.
6. 새로 산 옷은 세탁 후 입는다.

흡연 예방 교육

흡연과 정신건강과의 관계

흡연과 정신건강이 밀접한 관계를 가진다는 것은 이미 잘 알려져 있었지만 어느 것이 원인이고 어느 것이 결과인지를 밝히는 것이 어려웠다. 그런데 최근 연구에 의하면 **담배가 정신건강에 악영향**을 미친다는 것이 밝혀졌다.

금연치료를 받으러 오는 흡연자의 61%가 우울증을 앓았던 적이 있었다고 합니다. 또한 비흡연자에 비해 현재 흡연자들이 우울증상을 가진 경우가 약 2배 정도 많습니다. 게다가 **간접흡연을 경험한 청소년들의 정신건강문제가 심각한 것**으로 나타났습니다. 즉, 우울, 스트레스, 자살 등의 위험성이 훨씬 높았고, 간접 흡연량이 많을수록 정신건강이 더 좋지 않았습니다. 아직도 많은 사람들이 흡연은 우울, 불안, 스트레스를 줄인다고 믿고 있습니다. 하지만, 담배를 끊으면 불안과 우울 증상이 항우울제로 치료받은 만큼 좋아집니다. 실제 연구결과에서도 담배를 계속 피우는 사람들에 비해 담배를 끊은 경우 우울, 불안, 스트레스가 줄어들었을 뿐 아니라 심리적인 삶의 질도 향상되었습니다.

<출처: 금연 길라잡이>

여드름 탈출 프로젝트

여드름을 청춘의 상징으로 여기는 것은 사춘기 때 시작하기 때문입니다. 청소년의 약 85%가 여드름을 경험하는 것으로 알려졌는데 청소년기에 증가하는 **남성호르몬인 안드로겐** 때문입니다. 안드로겐은 피지 분비량을 늘리고 각질과 엉겨 붙게 만듭니다.

청소년기 여드름은 성호르몬 분비가 정상화되는 20대 중반이면 사라지지만, **스트레스와 수면부족, 과음 등 잘못된 생활습관**은 피지 분비를 증가시켜 성인 여드름의 원인이 되기도 합니다.

여드름 증상 개선방법

세안	너무 자주 하면 오히려 피부 자극, 하루에 아침-저녁으로 2번 정도 오일 없는 클렌징 제품으로 세안, 비누는 약산성(pH 5.5이상)추천
보습	세안 후 물기가 마르기 전에 오일 없는 보습제 사용
화장	유분 함량이 적은 화장품 선택, 스킨은 알코올 성분 없는 게 좋아, 자외선차단제는 수성 베이스 제품 사용
모발	스프레이헤어젤 사용 줄여야, 심하면 헤어 린스트리트먼트 사용 중단, 머리카락 얼굴에 닿지 않게
음식	알코올은 염증 악화시킬 수 있어 피하기
수면	충분한 수면 취해야 스트레스에 따른 여드름 위험 줄어
관리	손으로 여드름을 긁거나 만지지 말고 함부로 짜지 않기

순간순간 올라오는 분노를 조절하는 법

1. 화가 났다고 느끼면 바로 휴식을 취하자
2. 분노를 느끼자
3. 숨을 깊게 쉬자
4. 즐거운 장소를 상상해본다
5. 자신에게 긍정적인 이야기를 해주자
6. 믿을만한 친구에게 도움을 구해보자
7. 화가 났던 상황에서 웃기는 부분은 없었는지 생각해보자



약물 오남용 예방

약과 함께 먹으면 독 되는 음식.
의약품이 체내에 들어와 약효를 내기 위해서는 약과 함께 음식 섭취에도 각별한 주의가 필요합니다. 복용하는 약과 비슷한 효과를 내거나 혹은 약의 효과를 방해하기 때문이다. 의약품별 복용 시 주의해야 할 식품에 대해 알아보시다.

감기약 및 진통제와 커피

감기약과 진통제에도 카페인 다량 함유돼 있기 때문입니다. 카페인을 과다 복용하면 가슴이 두근거리고, 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있습니다.



항생제와 우유

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 테트라사이클린이나 퀴놀론과 같은 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨릴 수 있습니다.



반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는 게 좋습니다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어, 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해주기 때문입니다.

<출처: 헬스조선>

성폭력 예방-스토킹



<자료출처: 참보건교사연구회>

보건소식지는 학교홈페이지를 통해서도 볼 수 있습니다.