



10월 보건소식지

발행인: 한국한방고등학교장

편집인: 보건교사

발행처: 한국한방고등학교

전북 진안군 진안읍 임진로 2765 한국한방고등학교 교무실 ☎ 063) 433-9911

10월 10일 세계 정신건강의 날

10월 10일은 1992년 세계보건기구(WHO)와 세계정신건강연맹(WFMH)에서 '세계 정신건강의 날'로 지정한 것에 이어 국내에서도 정신건강복지법 제14조에 따라 정신건강의 중요성을 알리고 정신질환에 대한 편견을 해소하기 위해 2017년부터 매년 10월 10일을 정신건강의 날로 지정했다.



□ 건강한 마음을 가지기 위한 방법

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.



올바른 손씻기를 통해 코로나19를 포함하여 인플루엔자 같은 호흡기 감염증, A형간염과 같은 장관감염증 등 많은 감염병을 예방할 수 있습니다.

평소 손을 잘 씻는 습관은 본인 건강은 물론 타인의 안전을 지키는 '셀프 백신'입니다.

올바른 손씻기 6단계



가을철 건강관리 및 질환 예방

10월 15일 세계 손씻기의 날

매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날

올해로 14회를 맞는 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

심각할 경우 사망에까지 이르는 감염 질환들이 간단한 손씻기를 통해 대부분 예방이 가능하다는 각종 연구를 바탕으로 만들어진 지구촌 캠페인입니다.



Global Handwashing Day
15 October

01 가을철 건강을 지켜요!



- 일교차가 크고 건조한 가을철에는 건강 관리에 신경을 써야 해요.
- 아침과 저녁의 급격한 온도 변화로 면역력이 떨어지면서 질병에 걸리기 쉬워져요.

02 호흡기 질환, 환절기 알레르기 증상이 발생할 수 있어요.

단순한 감기로 오인할 수도 있어요!

미세먼지로 증상이 악화될 수 있어요!



- 환절기에는 기침, 콧물, 가래 등 호흡기 질환이 흔하게 발생해요.
- 공기가 건조해지면서 피부 가려움증을 호소하는 사람도 많아져요.
- 환절기 알레르기 증상을 단순한 감기로 오인하는 경우도 생겨 세심한 주의가 필요해요.
- 특히 공기가 건조하거나 온도차가 클 때, 미세먼지 등 대기오염 물질로 공기질이 나쁠 때 증상이 악화되기 쉬워요.

03 가을철에 어떤 질환을 주의해야 할까요?

감기



큰 일교차와 건조한 날씨로 약해진 기관지에 감기 바이러스가 침투하여 감기에 걸리기 쉬워요.

기관지 천식



가을철 차고 건조한 바람과 알레르기 유발 물질로 인해 발작적인 기침과 호흡곤란이 발생할 수 있어요.

알레르기 질환



가을철 꽃가루나 알레르기 유발 물질이 정막을 자극해 알레르기성 비염 및 결막염을 유발할 수 있어요.

피부질환



큰 일교차로 피지선과 땀샘의 기능이 약화되고, 건조한 날씨로 피부의 수분을 빼앗기면서 아토피, 가려움증 등 다양한 피부질환이 발생할 수 있어요.

04 가을철 질환을 예방하려면 어떻게 해야 할까요?



손 씻기를 습관화하고, 개인 위생을 철저히 해요.



날씨 변화에 따라 옷을 겹쳐 입어 체온을 조절해요.



실내 습도를 적정 수준으로 유지하며, 자주 환기해요.



실내의 먼지와 알레르기 유발 물질을 줄이기 위해 청소를 자주해요.



충분한 수면 시간과 균형 잡힌 식사, 적당한 운동으로 건강을 유지해요.



올바른 기침 예절

기침 예절 알아보기



호흡기 증상 시엔 마스크를 착용해요.

기침할 땐 옷소매로 입과 코를 가려요.

기침하면 30초 이상 비누로 손을 씻어요.

출처: 질병관리청, 어린이 기침 예절 안내 포스터(2023)

알레르기성 비염

알레르기성 비염은 알레르기 반응을 유발하는 항원(집먼지진드기, 동물 털, 꽃가루 등)에 노출되었을 때 생기는 질환입니다. 감기와 알레르기성 비염은 코막힘, 콧물 등의 증상이 유사하나 알레르기성 비염은 아침 또는 저녁에만 증상이 심해지며 1주일 이상 지속된다는 특징을 가지고 있습니다. 알레르기성 비염은 급격한 온도 변화 등의 자극에 의해서도 증상이 유발되기 때문에 요즘 같이 기온차가 큰 환절기에 증상이 심해지게 됩니다. 또한 환절기에 유행하는 감기도 알레르기성 비염의 증상을 악화시킬 수 있기 때문에 더욱 더 주의해야 합니다.

알레르기성 비염의 증상



알레르기 비염의 원인



알레르기성 비염의 합병증

- 부비동염: 코와 부비동의 염증이 생겨 발생
- 중이염: 코와 귀가 연결된 이관이 막혀 염증 발생
- 수면장애: 코막힘으로 인해 수면의 질 저하
- 결막염: 눈의 가려움증이나 충혈 발생
- 기타: 아토피성 피부염이나 두드러기 등

알레르기성 비염 예방법

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지하기
- 황사, 꽃가루가 날리는 날은 외출 삼가기(마스크 착용)
- 식염수로 코 세척하기
- 혈어버린 콧속 바세린 도포하기