



12월 보건소식

[교무실]063-841-3825

(<http://www.namsung-g.ms.kr>)

담당자: 보건교사 이영혜

겨울철 건강관리 10계명

1. 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
2. 실내 습도를 높이기
= 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건들을 널기
3. 창문 열어 환기
= 1일 3~4회 강제 환기 필요
4. 손을 자주 씻기
5. 물을 자주 마시기 = 겨울은 공기가 건조하므로
6. 피부 보호 = 씻은 후에는 피부 보습제를 바른다.
7. 규칙적인 생활하기
8. 적당한 운동을 꾸준히 하기
9. 고른 영양 섭취하기
10. 족욕 또는 반신욕
= 전신의 혈액순환을 촉진한다.



12월 1일 '세계 에이즈의 날'



● 에이즈란 무엇인가?

에이즈의 공식명칭은 후천성 면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병입니다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은

감염들에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 여러 가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

● 에이즈 감염경로

- ① 감염자의 혈액을 수혈 받거나 주사기, 바늘을 같이 사용
- ② 감염자와 성관계를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염

● 청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알아야 합니다.

겨울철, 비타민 D 결핍



겨울은 추위도 추이지만 몸이 햇빛을 덜 쬔 비타민D가 부족한 것도 문제가 된다. 몸에서 비타민D를 만들려면 햇빛을 쬐어야 하는데 낮에도 해가 약할 뿐더러 그나마 몸이 중무장해 햇빛이 직접 닿는 부분이 별로 없기 때문이다. 그리고 우리가 흔히 먹는 음식에는 비타민D가 별로 들어있지 않다. 적당한 햇빛량은 우리 몸과 마음을 편안하게 하여 우

울증 예방에 도움이 된다. 우리 몸에서 비타민D를 합성하는데 많은 햇빛이 필요한 건 아니다. 일주일에 두 번 정도 5~30분 얼굴과 팔, 다리를 햇빛에 노출하는 것만으로도 충분하다. 그러나 2주일 후면 체내에서 절반 이상 사라지므로 규칙적으로 햇빛 즐기기를 해야 한다.

<출처 : 사이언스타임즈>

한파 대비 건강수칙

● 실내에서는

1. 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취 및 고른 영양섭취를 합니다.

자신의 건강상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체 활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단맛의 음료를 마시는 것은 체온유지에 도움이 됩니다.

2. 실내 적정온도 및 습도를 유지합니다.

창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온기(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적절한 실내습도(40~50%)유지 및 실내 환기가 매우 중요합니다.

● 실외에서는

1. 따뜻한 옷을 입습니다.

대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸주는 것도 좋습니다.

2. 무리한 운동을 삼갑니다.

야외운동이나 등산, 스키 등의 야외 활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 합니다.

3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.

우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요! 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단시간만 추위에 노출이 되어도 동상이 쉽게 발생될 수 있습니다.

4. 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걷습니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니에 손을 넣지 말고 견도록 합니다. 손을 호주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다. <출처 : 질병관리본부>



겨울철 장염 ‘노로 바이러스’

감염경로

- 노로바이러스에 오염된 음식물 또는 물 섭취
- 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
- 감염자의 대변 또는 구토물



노로바이러스

잠복기 및 주요 증상

- 잠복기 : 10~50시간 (평균 24~48시간)
- 주요증상 : 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등
- ※증상 발현 후 24시간~72시간이 되면서 증상이 호전

치료

- 구토에 의한 탈수 및 전해질 장애를 교정하는 수액 요법 등 대증치료

예방 및 관리

- 항바이러스 백신 등이 개발되어 있지 않아 개인위생 관리 철저
- 지하수 등은 사용을 자제하고 식수는 반드시 끓여서 사용
- 가열·조리한 음식물은 맨 손으로 만지지 않도록 주의
- 과일이나 채소류는 흐르는 물에서 깨끗이 씻어서 섭취
- 어패류 등은 가급적 85℃에서 1분 이상 가열하여 섭취
- 손을 충분히 씻고, 주변을 철저히 소독한다.

청소년 흡연예방을 위한 부모님의 역할

청소년들의 흡연을 예방하는 데는 부모의 역할이 가장 중요하다고 합니다. 자녀들 가방이나 책상 등에서 담배가 발견되거나 몸에서 담배 냄새가 날 경우에는 대화와 설득으로 흡연의 근본적 동기를 정확히 파악하여 흡연이 문제 해결의 방안이 아님을 깨우쳐 주세요.

- 부모님께서 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주세요.

⇒ 금연 가정의 자녀들은 별다른 어려움 없이 금연에 성공할 확률이 매우 높습니다.

- 자녀에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.

- 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 않습니다.

⇒ 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.

- 가족과 함께 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용하도록 합니다.

- 자녀가 담배를 피우는지 잘 살펴주시고 금연에 대한 확고한 의지를 전하되 무엇보다 사랑으로 대화를 나누어 주시기 바랍니다.

- 자녀와의 의미 있는 대화시간을 가지세요!

청소년들에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

- 전자담배는 담배사업법에 따른 담배의 종류로 분류되고 있으며, 청소년 보호법(여성가족부 고시 제 2013-49호)에 따라 전자담배기기 장치류는 청소년유해물건으로 지정되어 있음을 알려드립니다.

- 전자담배는 담배에 있는 각종 발암성분이 유사하게 검출되고 간접흡연의 위해를 주므로 실내에서 사용할 수 없고, 금연 보조수단으로 사용해서는 안 됩니다.

AI 인체감염 예방 일반국민 행동수칙

1. 축산 농가 및 철새도래지 방문을 자제하고, 발생지역 방문 시 소독조치 등에 적극 협조해주시요.
2. 야생조류 사체는 접촉하지 마십시오.
3. 손을 자주, 30초 이상 씻고, 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 피하십시오.
4. 호흡기 증상이 있는 경우는 마스크를 쓰시고, 기침, 재채기를 할 경우는 휴지로 입과 코를 가리고 하십시오.
5. 국내·외 AI 유행지역에서 닭, 오리 등의 가금류와 접촉 후 발열, 기침, 인후통 등 호흡기 증상이 발생하면 즉시 관할 지역 보건소 또는 질병관리본부 콜센터(1339)로 신고하시기 바랍니다.
6. AI 발생국을 여행하는 경우에는 축산관계시설 방문을 자제하고 불법 축산물 국내반입을 삼가 주십시오.

음주가 인체에 미치는 영향

☞ 알코올은 뇌의 기능을 누르고 수면이나 마취효과를 나타내는 강한 습관성 물질이고 술은 음료수가 아니라 약물이다!!

☞ 술이 학생들에게 미치는 해로움

- 뇌세포 손상 - 학습 · 기억능력 손상(손상된 뇌세포는 재생되지 않는다.)
- 성장호르몬 분비 억제 - 키가 잘 자라지 않는다.
- 성호르몬 분비 저하 - 2차 성징 발현이 늦어지고 생식 기능이 저하된다.
- 청소년 비행 유발 - 평소와 다른 난폭한 행동을 유발할 수 있고 다른 약물로 진행되는 통로가 될 수 있다.

☞ 술에 대한 나의 다짐

- 나는 술 심부름을 하지 않겠다.
- 나는 스트레스가 쌓이면 운동을 하던지 좋아하는 취미 활동을 하겠다.
- 나는 술의 권유를 거절 할 수 있다.
- 나는 앞으로 나와 가족을 위해 술을 마시지 않겠다.



방학 중 건강관리 안내

- ①시간이 많이 필요한 **충치치료**를 하도록 합니다.
- ②보는데 문제가 없다 하여도 방학을 이용 안과를 방문 정기검진을 받아보도록 하고, 이미 안경을 착용하고 있다면 정확한 **시력교정**을 받도록 합니다.
- ③**만성질환(비염·축농증·편도선염·중이염·아토피 등)**의 검진도 받아두고 깨끗하게 치료받도록 합니다.
- ④ 1학년 건강검진 및 2.3학년 별도 검사가 모두 완료되었습니다. 검사결과 이상이 발견된 학생들은 방학을 이용하여 정확한 검사와 건강관리에 신경 쓰시기 바랍니다.

이리남성여자중학교장