



9월 보건소식

[교무실]063-841-3825

담당자: 보건교사 이영례

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

초가을을 맞아 각종 감염병의 유행 가능성이 있습니다. 감염병은 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70%이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻고 고른 영양섭취와 충분한 휴식을 하여 건강한 가을을 맞도록 합시다.

가을철 발열성 질환

가을철 발열성 질환은 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다. 아래 내용을 참고하여 가을철 발열성질환 감염을 예방합시다.

특성 종류	감염경로	증상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	7월 ~ 10월 ~ 12월
렙토스피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	9 ~ 11월
쯔쯔가 무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 두통, 열, 발진	9 ~ 11월

가을철 발열성질환 감염예방 요령

- 잔디 위에 옷이나 침구를 말리거나 눕거나 잠을 자서는 안 된다.
- 야외활동 전에 옷이나 몸에 기피제(벌레 쫓는 약)를 뿌린다.
- 가능한 긴 옷을 입어 피부노출을 줄이고 진드기 등이 기어 들어오지 못하게 바지 끝을 양말속에 넣고 단단히 여민다.
- 작업 후에는 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕을 한다.
- 들쥐 등 야생동물의 배설물과 접촉하지 않는다.
- 작업 시 손발에 상처가 있는지를 확인하고 장화, 장갑 등 보호구를 착용한다.
- 들쥐, 집쥐 등 감염우려 동물을 없애도록 노력한다.
- 이상 증세가 있으면 의사의 진료를 받는다.

비만예방 (대사중후군)

1. 대사중후군이란?

대표적인 생활습관병으로 **복부비만, 고혈압, 고혈당, 고지혈증**이 동시에 나타나는 것

2. 대사중후군의 위험성?

심뇌혈관질환 발생 위험 3~6배, 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화증으로 진행

3. 진단법 (3개이상 해당시 대사중후군)



귀를 보호합시다

9월 9일은 우리나라 이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 소아의 2~4%가 잘 듣지 못하는 난청 증상을 갖고 있으며, 소음성 난청환자가 크게 늘어나는 추세라고 합니다. 문제는 소음성 난청의 경우는 근본적 치료법이 없기 때문에 치료보다 예방이 중요합니다.

◆ 소음성 난청이란,

- 원인: 교통소음, 이어폰 생활화, **80dB이상의 소음**에 지속적인 노출시 달팽이관 손상으로 생김
- 증상: 이명, 소음장소에서 대화가 어렵고, 사람들의 말소리가 정확하게 들리지 않게 됨
- 예방: 소음노출 방지(하루 2시간 정도)이어폰 볼륨 조절(50-60%)

◆ 귀 건강을 위한 백색소음

-시냇물소리, 심장박동소리, 파도소리, 빗소리 등 일정한 주파수 범위의 소리는 스트레스를 낮추고 집중력과 기억력을 높여주는 기능이 있어 귀 건강에 좋음

추석기간 건강관리

항목	증상	예방
명절 증후군	- 불안감 - 불면증 - 긴장성두통	- 가족이 함께 음식 준비하기 - 집안정리 하기 - 따뜻한 말로 배려하고 위로하기
식중독	- 구토, 복통, 메스꺼움, 설사, 발열, 혈변 등 - 상한음식 섭취 후 시간~72시간 후에 발현	- 기름진 음식은 오래 두고 먹지 않기 - 조금이라도 상한 음식은 버릴 것 - 과식이나 과음은 금물
장시간 운전	- 목이 뻐뻐해짐 - 시력저하 - 어깨, 허리, 다리 등에 통증	- 스트레칭, 심호흡 - 손바닥으로 눈 마사지 - 차안 환기 등

청소년 우울증 예방

9월10일은 WHO(세계 보건 기구)가 정한 **"World Suicide Prevention Day(세계 자살 예방의 날)"**입니다.

정신건강의 위험신호



- ☺ **긍정적 사고** - 적극적이고 긍정적인 사고로 문제를 해결하고 노력한다.
- ☺ **적당한 운동** - 하루 30분 이상 규칙적인 운동을 하여 불안감을 없애도록 한다.
- ☺ **금연** - 흡연가는 비 흡연가에 비해 우울증 발생률이 2배나 높다.
- ☺ **일광욕** - 햇빛은 대뇌의 움직임을 활력 있게 하고 우울증치료에 도움이 되는 세로토닌을 생성하므로 하루 20분 정도 일광욕을 하는 게 좋다.
- ☺ **적당한 수다** - 나쁜 감정은 쌓아두지 말고 마음을 터놓을 수 있는 사람과 이야기를 한다.

✳ **자살 충동자 긴급구조 요청 전화 및 우울증상담소**

- 생명의 전화(1588-9191) ● 자살예방 핫라인(1577-0199)

학부모와 함께하는 약물오남용예방4. 금연 성공을 위하여!

◆ **금연에 실패하는 이유** - 스트레스와 니코틴 중독
금연을 실패하는 가장 큰 이유는 스트레스 때문입니다. 실제로 니코틴은 흡연시 7초 이내에 도파민을 분비시켜 뇌에 전달되어 안정감을 주게 됩니다. 때문에 흡연을 하면 스트레스가 일시적으로 날아가는 느낌을 받습니다. 그러다 보니, 스트레스가 생기면 결국 다시 담배에 손이 가게 되는 것이지요.

◆ 금연에 성공하는 방법

1. 주변에 금연의지 알리기

금연은 본인의 의지가 가장 중요하지만, 주변사람들의 도움이 필요합니다. 흡연유혹을 물리치고, 금연선포에 대한 책임감을 느낄 수 있도록 지지해주어야 합니다.

2. 스트레스를 받았을 때, 담배가 아닌 다른 방법으로 해소하기

3. 금연보조제 사용하기

소량의 니코틴을 체내에 공급하는 금연보조제를 사용하면 금단현상을 줄이는데 도움이 될 수 있습니다. (니코틴 패치, 니코틴 껌 등)

4. 금연에 좋은 음식 섭취하기

녹차, 고구마, 연근, 복숭아, 생강, 쑥갓 등의 음식도 금연에 도움이 됩니다.

최선의 선택은 전자담배가 아닌 금연!

미국에서 한 십대 청소년이 피우던 전자담배가 폭발하면서 이 소년의 치아와 턱뼈가 산산 조각나는 사고가 발생하는 등 전자담배 관련 사고가 끊이지 않고 있다.

국내에서도 모 육군부대에서 전자담배가 폭발해 장병이 3도 화상을 진단받은 사고가 발생하는 등 국내 외에서 전자담배 배터리 폭발로 인한 인명피해 문제가 대두되면서 흡연으로부터 건강을 지키는 가장 확실한 방법은 금연이라고 강조했다.

보건소 관계자는 "전자담배는 인후염과 구내염, 가슴통증 유발, 면역력 약화, 천식발생 위험 증가, 소화불량 등을 일으켜 일반 담배보다 유해성이 결코 적지 않고 폭발 위험성도 있기 때문에 반드시 주의해야 한다"고 당부했다.

2019. 9. 9

이리남성여자중학교장[직인생략]