

# 9월 보건소식지

## 9월의 건강 실천

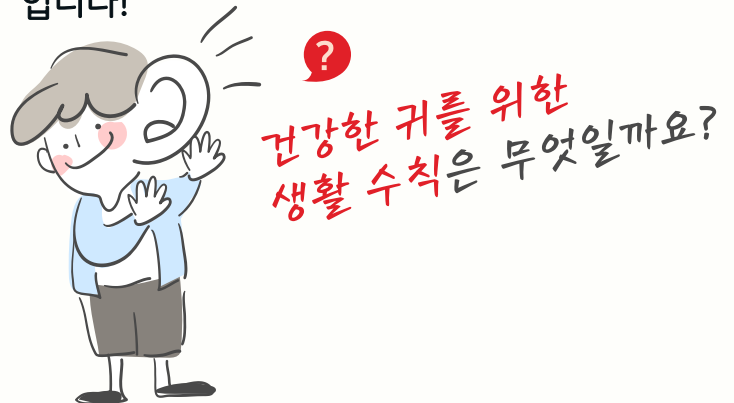
우리의 마음까지도 덥게했던 여름이 지나가고, 이제 선선한 바람이 불기 시작합니다. 가을이 시작되는 9월 날씨도 변하고 하늘도 높아집니다. 높아지는 하늘만큼 우리의 마음에도 높고 깊은 여유를 갖지를 바라며 9월 건강 소식에 대해서 알려드리고자 합니다. 건강한 생활습관을 통해서 추석연휴도, 남은 학기도 건강하길 바랍니다.

### 약물 오남용 예방교육



### 9월 9일은 '귀의 날'

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮았기 때문이에요~ 최근에는 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청의 경우 근본적 치료법이 없으므로 **예방이 필수**입니다!



- ✓ 큰 소음은 피해요!
- ✓ 귀지를 함부로 파지 않아요.
- ✓ 귀에 염증이 생기지 않게 해요.
- ✓ 60-60법칙을 지켜요.

음악을 들을 때 최대 음량의 60% 이하로, 하루 60분 정도만 들어요.

### 가을철 유행성 눈병 예방법

1. 비누를 이용해서 흐르는 물에 손 자주 씻기
2. 눈을 함부로 비비지 않고 얼굴 만지지 않기
3. 눈병이 의심되면 안과진료 꼭!받기
4. 유행성 눈병에 걸린 학생은 전염력이 사라질 때까지 학교, 학원에 가는 것 자제하기



## 건강한 추석연휴 보내기

### 코로나로 부터 건강한 추석 보내기

- ✓ 몸이 아프면 고향, 친지 방문하지 않기
- ✓ 공공장소(휴게소, 음식점 등)에서 거리두기
- ✓ 상시 마스크 착용하기
- ✓ 자주 손 씻기
- ✓ 식사 시에는 개인 접시에 덜어먹기



### 성묘갈때 주의 할 점

외상 주의 : 편안한 옷차림과 운동화를 착용

벌집 조심 : 벌에 쏘였을 때는  
카드 등으로 긁어서 빼내기  
→ 알레르기 증상 관찰하기



## 장염은 왜 걸릴까?



갑작스런 설사와 복통으로 병원을 찾아 장염이라는 진단을 받아 본 경험은 누구나 한번쯤은 있을 거예요.

그 까닭은 무엇일까요?

미생물 또는 독소에 오염되어 있는 음식이나 물을 먹으면 장염에 걸리게 돼요.

건강한 사람은 특별한 치료 없이 대부분 수일 내에 회복되지요.

흔히 장염에 걸린 경우 먹으면 설사가 더 심해질 것으로 생각해 굶는 경우가 많은데 설사로 인해 수분이 많이 소실된 경우라 물이나 이온음료를 먹어 주는 것이 좋아요



## 아침을 먹어야하는 5가지 이유



### ① 뇌기능 저하

: 뇌는 인체에서 가장 활동적인 기관으로 충분한 영양 공급이 이루어져야 최적의 기능을 발휘할 수 있는데 장시간 영양공급이 이루어지지 않으면 뇌의 기능이 떨어집니다.



### ② 피로감

: 아침식사를 하지 않고 등교할 경우 근육 운동에 의해서 일시적으로 체온이 상승하지만 자리에 앉게 되면 다시 체온이 떨어지는 동시에 뇌활동이 저하되면서 졸음이 밀려오게 됩니다.



### ③ 비만, 빈혈, 변비

: 아침을 못 먹으면 자연히 점심에 많이 먹게 되고 의식적으로 적게 먹더라도 몸에서는 나중을 대비하여 피하지방 형태로 영양분을 미리 저장해 두고 간식으로 인스턴트식품이나 패스트푸드 음식의 섭취로 열량은 많으나 영양소의 불균형으로 빈혈이 올수 있으며 또 자주 식사를 거르다 보면 장에서도 더 이상 운동을 하려 하지 않아 변이 정체되어 변비가 발생하게 됩니다.



### ④ 성격의 변화

: 호르몬 중추인 뇌하수체의 바로 위에 있는 시상하부 속에는 식욕 중추가 있는데, 아침밥을 건너뛰게 되면 이 식욕 중추가 계속 흥분 상태로 남아 있게 되고, 생리적으로 불안정한 상태가 지속됩니다.



### ⑤ 소화 장애 발생

아침밥을 거르게 되면 자연 점심이나 저녁을 과식하게 되고, 과식은 소화기능 장애와 직결됩니다.