

건강한 체중관리를 위하여..

◆ 비만이라면?..

~ 알맞게 먹고, 운동하고, 많이 움직이자!

- ▶ 식사는 규칙적으로 한다.
- ▶ 음식은 골고루 천천히 먹는다.
- ▶ 한끼번에 많이 먹지 않는다.
- ▶ 기름진 음식, 달거나 짠 음식은 피한다.
- ▶ 간식으로 채소, 과일, 저지방 우유를 선택한다.
- ▶ 배에 간식을 먹지 않는다.
- ▶ 패스트푸드, 가공식품, 인스턴트식품은 줄인다.

◆ 저체중이라면?..

~ 지금보다 조금만 더 먹자!

- ▶ 식사를 조금씩 자주하여 식사량을 늘린다.
- ▶ 고기, 생선 등 동물성 단백질을 충분히 먹는다.
- ▶ 고구마, 과일 등 간식을 늘린다.
- ▶ 걷기, 자전거 타기 등 신체활동을 충분히 하고 먹는 양을 늘린다.
- ▶ 밥과 국, 고기, 채소반찬 등 다양하게 먹는다.

◆ **비만·저체중관리를 하고 싶다면? 보건실에 문의~**

여름철 감염병 예방수칙

기온이 상승하는 여름입니다. 건강한 학교생활을 위해서는 손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량 식품 먹지 않기 등을 잘 실천해야 합니다.

감염병	원 인	예방법
수인성 및 음식물 매개질환 (세균성 이질, 급성 위장관 감염)	병원성 세균 등에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열 증세	·안전이 확인된 먹는 물 ·조리과정 교차오염 방지 (익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리보관) ·조리종사자 개인청결 유지 ·음식을 익혀서 먹기
일본뇌염	·바이러스에 감염된 작은 빨간 집모기에 의해 전파	·모기방역 ·저녁 밤 시간 어린이 주의 ·예방접종 : 만6세, 12세 각 1회 추가접종
비브리오 패혈증	·원인균 (<i>Vibrio vulnificus</i>)에 오염된 어패류의 생식 또는 바다물과 접촉 시 피부상처를 통한 감염	·어패류는 익혀먹고(56℃이상 가열), 피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바다물 접촉에 의한 감염 주의 ·고위험군 주의 -간 질환자, 알콜 중독자, -당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자, -유장관질환자, -부신피질호르몬제나 항암제를 복용 중인 자, -면역결핍 환자 등
유행성뇌염 (유행성결막염, 급성출혈성결막염)	·아데노바이러스, 엔테로바이러스감염	·철저한 손씻기 ·는 만지지 않기 ·발병 시 즉시 의료기관 진료
수 두	·수두 바이러스 (<i>varicella-zoster virus</i>)에 의한 감염	·수두백신 접종 후에도 수두에 걸리면 대부분 경미한 증상을 나타내며 회복도 빠르기 때문에 의사 상담 후 예방접종 권장 ·올바른 손씻기 생활화와 개인 위생 철저

폭염대비 행동요령

‘폭염’이란? 일 최고기온이 33도 이상인 상태가 이를 이상 지속될 경우 발령하는 기상경보로 일 최고기온이 33도 이상인 상태가 이틀이상 지속될 경우 **폭염** **주의보**라고 하며, 일 최고기온이 35도 이상인 상태가 이틀이상 지속될 경우 **폭염경보**라고 합니다.

☆ **폭염으로 인한 건강피해 줄이기 행동요령**

1. 야외활동을 자제하고 외출 시 옷차림은 가볍게 입는 것이 좋으며, 특히 12시~오후 5시 사이에는 야외활동을 금지합니다.
2. 카페인 음료보다는 물을 충분히 마시는 것이 좋고, 오랜 시간 야외활동을 하는 경우 15~20분 간격으로 1컵 정도의 시원한 물을 섭취해 주세요.
3. 냉방이 안 되는 실내의 경우 햇빛을 차단하고, 바람이 잘 통하도록 환기시켜 주세요.
4. 현기증이나 구토, 두통, 근육경련 등의 증세가 나타날 경우 가까운 의료기관에 문의해 주세요.
5. 실내 냉방온도는 26~28도가 적당합니다. 땀다고 에어컨 온도를 너무 낮게 하면 오히려 냉방병에 걸릴 위험이 있어요. 실내의 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방해 주세요.
6. 식사를 제때 하지 않으면 몸에 체력이 떨어지고 심장 근육에도 무리가 와서 심혈관질환 위험이 더욱 높아져요. 여름철에는 저체 식사를 챙겨 먹어 열량이 부족하지 않도록 해 주세요.

“일본노이염”예방법

◆ 일본뇌염이란 ?

일본뇌염 바이러스를 가지고 있는 일본뇌염 매개모기
(작은 빨간집 모기)에 물렸을 경우 혈액내로 전파되어
신경계증상을 일으키는 감염병입니다.

◆ 임상증상은?

초기에 열, 머리 아픔, 구토, 배 아픔 등으로 시작하여 급성기에는 의식장애, 경련, 혼수, 사망에 이를 수 있으며, 회복기에는 언어장애, 판단능력감소, 사지운동저하 등의 후유증이 발생할 수 있습니다.

◆ 예방법은?

1. 4월~10월까지 모기의 활동이 활발하므로 야간에는 야외활동을 자제합니다.
2. 불가피한 야외활동 시 긴 팔, 긴 바지 옷 등을 입습니다.
3. 가정 내에서는 방충망 또는 모기장을 사용합니다.
4. 해당되는 기간에 **일부 뇌염 예방접종**을 받습니다.

흡연. 최선의 선택은 전자담배가 아닌 금연입니다.

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 국내외에서 전자담배 배터리 폭발로 인한 인명피해 문제가 대두되면서 흡연으로부터 건강을 지키는 가장 확실한 방법은 금연이라고 강조했다.



덜 해로운 담배는 없으며, 어떤 형태의 담배든 건강에 치명적이라는 것이 WHO 등 전 세계 보건당국의 공통된 의견이다. 특히 2019년 조사를 보면 권련형 전자담배 사용자의 80.8%는 일 반담배를 함께 피운다. 금연이 되지 않는다는 의미다.



WHO는 “전자담배가 금연에 도움이 된다는 주장을 뒷받침할 충분한 근거는 없지만, 반대로 인체에 해가 되는 명백한 증거는 있다”고 강조한다.

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.

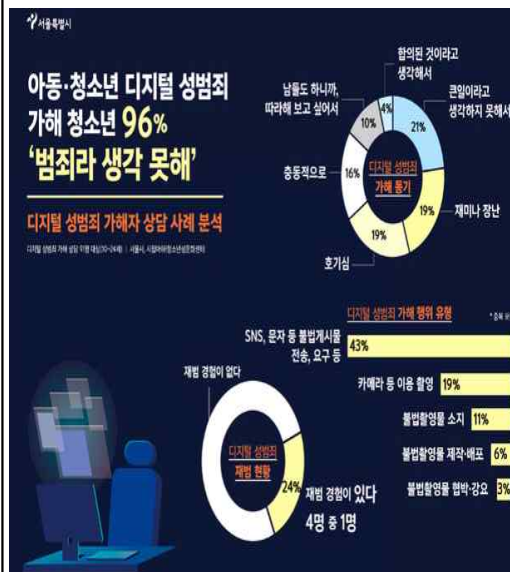
출처 : 당진신문(<http://www.idjnews.kr>)

디지털 성범죄 예방

디지털성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 함박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

디지털 성범죄 가해 청소년 중 96%가 디지털 성범죄를 범죄로 인식하지 못하고 있는 것으로 나타났다.

조사결과 성별과 가해 동기는 '큰일이라고 생각하지 못함'이 21%로 가장 높았다. 이어 ▲재미나 장난 19% ▲호기심 19% ▲충동적으로 16% ▲남들보다 하니까 따라 해보고 싶어서 10% ▲합의된 것이라고 생각 4% 등의 순으로 집계됐다. (서울시)



☀ 전문가가 전하는 디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방법

“피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니든 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. **피해 사실을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이다.** 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다. 그리고 **디지털 성범죄 피해자를 지원하는 기관에 연락**하길 바란다. 삭제 지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 **무료로 불법 유포 대상물의 삭제**와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 **전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스** 등도 지원받을 수 있다.”

출처: 한국사이버성폭력대응센터 활동가