학교보건소식

<제 2015-45호>
펴낸이 : 호남제일고등학교장
엮은곳 : 보건실
펴낸일 : 2015년 9월(가을호)

계절이 바뀌며 기온변화가 큰 환절기에도 여러 가지 감염병은 기승을 부린답니다. 감염병은 개인위생과 손씻기를 철저히 하면 70% 이상은 예방할 수 있습니다. 손발은 자주 깨끗이 씻고, 균형 잡힌 영양섭취로 건강한 가을을 맞이할 수 있도록 합시다.

가을철 발열성 질환 주의

✏ **유행성출혈열, 쯔쯔가무시병, 렙토스피라증, 신증후군 출혈열**

* 들쥐가 많은 지역의 산이나 풀밭에 가는 것을 피하고, 집 주위에 쥐의 서식처를 없애며, 쥐 등의 야생동물의 배설물에 접촉하지 않도록 주의한다.
* 잔디 위에 침구나 옷을 말리지 않으며, 잔디에 장시간 앉아 있거나 눕지 않는다.
* 벌초나 작업 등 야외 활동시에는 긴 옷을 입어 가능한 피부 노출을 적게 한다.
* 야외활동 후엔 곧바로 옷에 묻은 먼지를 털고 세탁하며, 사워나 목욕을 한다.
* 보건소나 병·의원에서 예방접종을 받을 수 있는지 확인하고 예방접종을 한다.

유행성 각·결막염 예방

* 환자와의 접촉 및 환자가 만진 물건의 접촉을 삼간다.
* 눈병 유행시에는 수영장, 목욕탕 등 대중시설 이용을 삼간다.
* 외출 시 비누를 사용하여 손을 자주 씻고, 눈을 만지거나 비비지 않도록 한다.
* 가족 중 눈병 환자가 있을 때에는 수건 등 세면도구를 별도로 사용한다.
* 증상이 있을 시 의사의 진료를 받는다.

식중독 예방하기

* 식사 전, 용변 후 반드시 비누로 손을 씻는다.
* 비위생적인 음식, 불량식품, 오래된 음식 등은 먹지 않도록 하고 유통기한을 확인한다.
* 반드시 끓인 물과 익힌 음식을 먹고 야외활동 시에는 생수 등을 사서 마신다.

건강하고 즐거운 추석연휴.. 벌초, 성묘갈 때 주의!!

1. 벌과 뱀의 활동이 왕성한 시기로 주의하고, 벌집 발견시에 함부로 손대지 않도록 하며 응급시는 119로 연락합니다.

- 긴 옷 준비, 양수 자제, 각종 퇴치용품(분무용 모기약 등)을 미리 준비하고 뿌려 둔다.
- 벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 위 젓지 말며, 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져나간다.
- <벌에 쏘였을 때>는 재빨리 침을 신용카드 등으로 밀어내어 빼내며, 암모니아수가 들어있는 약을 바르고, 냉찜질을 30분 정도 해주며, 호흡곤란 및 알레르기 반응 시엔 즉시 병원으로 가며, 응급 시에는 119로 연락한다. (주의: 상처에 얼음을 직접 대지 않는다.)
- <뱀에 물렸을때>는 먼저 환자를 안심시키고, 물린 자리를 몸(심장)보다 낮게 위치시키며, 물린 자리 위쪽을 끈·천으로 묶고 즉시 병원으로 이송한다.(응급 시는 119 또는 1339로 연락)

2. 낮 동안에는 기온이 높으므로 식중독 주의!

- 한낮 기온은 높아 익힌 음식도 쉽게 상해 식중독에 걸릴 수 있다. 조리한 식품은 상온에서 2시간 이상 보관하지 않도록 하고, 마실 물은 끓여서 준비하며, 계곡 물에 사는 노로바이러스에 감염 될 수 될 수 있으므로 과일, 야채 등은 미리 깨끗이 씻어서 가져가도록 합니다.

☞ 양성 평등한 명절 만들기 (즐거운 한가위-가족이 모두 함께 해요)

이번 추석 때 명절 일을 함께하는 양성평등적인 모습을 실천합시다. 이번 기회를 통해 앞으로 더욱 양성 평등한 사회를 살아갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활을 유지하는 능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 서로 돕는 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.

… 양성평등, 마음과 마음의 아름다운 동행입니다! (한국양성평등교육진흥원) …

독감, 인플루엔자 등 호흡기 질환 예방하기

- 손은 흐르는 물에 비누로 깨끗이 자주 씻고, 눈, 코, 입을 만지지 않는다.
- 감기 증세와 비슷하게 기침과 콧물, 재채기, 열이 많이 나면 병·의원에서 진료를 받고 폐렴 등 합병증이 생기지 않도록 합니다.
- 양치질 등 개인위생을 철저히 하고 적당한 영양과 운동, 충분한 수면으로 저항력을 기르며 건강관리에 힘쓴다
- 사람이 많이 모인 곳에 외출 시는 마스크 착용과 개인용 손세정제 또는 물휴지 등을 가지고 다니며 사용하도록 합니다.
- 호흡기가 약하거나 평상시 감기에 잘 걸리는 경우 미리 예방접종을 합니다.

우리도... 날씬이가 될 수 있어요 !!

➲ 비만 등 체중관리에 관심있는 학생은 <보건실>로 언제든지 상담관리 신청해주세요.!!

1. 올바른 식습관을 가져요.

- 골고루 하루 3회 규칙적 식사는 기본, 채소와 과일 즐겨 먹기
- 기름지고 단음식은 피하고, 패스트푸드와 인스턴트 음식은 적게 먹기

2. 즐거운 마음으로 운동해요 - 일주일에 3번 이상 30-40분정도 적당한 운동하기

3. 좋은 생활습관을 가져요.

- 가까운 거리와 4층 이하의 계단은 걷기 - 음식은 눈에 보이지 않는 곳에 두기
- TV, 스마트폰 등을 보면서 음식을 먹지 않기
- 가급적 식사 후에는 간식을 먹지 않고, 곧바로 양치질하기

보건소식

9월 9일은 귀의 날!

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한"귀의 날"입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 최근에는 각종 생활소음과 이어폰, 헤드폰 사용 등으로 청소년 소음성 난청이 증가하는 추세입니다. **문제는 소음성 난청의 경우는 근본적 치료법이 없다는 것입니다.**
따라서 **치료보다 예방이 필수적이며 생활 예방수칙을 함께 지키도록 합니다.**

▸ **큰 소음은 최대한 피한다.**
- MP3플레이어로 음악을 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠드는 것 등을 피합니다.

▸ **귀에 염증이 생기지 않도록 한다.**
- 물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염에 주의합니다.

▸ **귀지를 함부로 파지 않는다.**
- 귀지는 보호막 역할을 하므로 습관적으로 귀를 후비는 것등은 삼가야 합니다. 그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오·남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심해야 합니다.