

자신의 음식 알레르기 알아보기!!

학교 급식 식단에는 12가지 알레르기 정보가 있습니다. 평소 본인에게 알레르기를 일으키는 음식이 있는지 확인하는 습관을 갖도록 하며, 매일 식단 음식에서 확인이 필수입니다.

심한 음식 알레르기 병력이 있는 사람은 반드시 보건 선생님, 영양사 선생님에게 알려주세요!.

* 알레르기정보 : ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 등

일본뇌염 주의보 발령

질병관리본부는 일본뇌염 유행예측 조사결과 광주지역에서 올해 첫 번째로 일본뇌염 매개모기를 확인함(2015년 4월 8일)에 따라 전국에 일본뇌염 주의보를 발령하였습니다.

◆ 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 일본뇌염 예방접종을 받습니다.
5. 사백신 기준 예방접종 일정표

- 기초접종(3회) : 1차(생후 12~23개월), 2차(1차 접종 후 7~30일 사이), 3차(2차 접종일로부터 12개월 후)
- 추가접종(2회) : 4차(만 6세), 5차(만 12세)

중증열성혈소판감소증후군

◆ 중증열성혈소판감소증후군 (SFTS)이란?

바이러스성 출혈열로 알려진 감염병의 일종으로, 매개체인 진드기(작은소참 진드기로 추정)는 일본 및 우리나라에서도 전국적으로 분포하고 주로 들판이나 산의 풀숲에 서식합니다.

2009년 중국에서 처음 집단적으로 발생하기 시작하여 중국, 일본 및 우리나라에서도 환자 발생이 확인되었습니다.

◆ 임상증상은?!...★

원인불명의 발열, 소화기증상(구토, 설사 등)이 주증상입니다. 두통, 근육통, 신경증상(의식장애, 경련, 혼수), 림프절 종창, 호흡기증상(기침), 출혈증상(혈뇨 등)

◆ 진드기 예방법 알아보기

1. 진드기가 많이 서식하는 지역에서 활동 할 때에는 긴 바지와 긴 셔츠를 착용하고, 피부가 드러나지 않도록 양말에 바지를 넣어 이동합니다.
2. 근처의 식물과 접촉을 최소화하기 위해 되도록 길의 중앙으로 걷도록 합니다.
3. 수풀 등에 다녀온 후 진드기에 물린 곳이 없는지 주의 깊게 관찰합니다. 귀가 후 2시간 내에 온몸을 씻고 거울을 이용하여 꼼꼼히 확인합니다.
4. 특히 아이들은 부모님께서 머리카락, 귀 주변, 팔아래, 허리 주위, 무릎 뒤, 다리 사이 등을 꼼꼼히 살핍니다.
5. 어두운 색보다 밝은 색이 진드기 확인과 제거에 쉬우므로 밝은 색 옷을 착용합니다.
6. 옷이나 노출되는 피부에 해충기피제를 적절히 사용합니다.

[진드기 제거법]

물린 상태에 있는 진드기는 핀셋을 이용하여 비틀거나 회전하여 부러지지 않도록 주의하여 천천히 제거합니다.

제거한 진드기는 버리지 말고 유리병에 젖은 솜을 깔고 냉장 보관하여 추후 혈액검체와 함께 진단기관으로 송부하도록 합니다.

★ 진드기를 무리하게 제거할 경우 머리는 남고 몸체부분만 떨어지므로 그 부위에 염증 및 균이 인체에 감염을 유발할 수 있으므로 의료기관에 내원하여 제거하며 어떤 진드기에 물렸는지 확인하는 것이 중요합니다.

비만관리 기본원칙

<<식이요법>>

- ① 먼저 간단한 목표를 정하세요
(처음엔 간단하게..저녁 7시 이전에 저녁을 먹고 그 후엔 아무것도 먹지 않는다, 저녁에 배는 고파도 공복감은 다 가라앉힌 음식은 입주위에 한번 씹고 등하교는 경어서.. 등)
- ② 정확한 저울을 가지고 자주 측정하는 습관
- ③ 천천히 오래 씹는 습관
(예로 20번이상 씹는다)
- ④ 청량음료는 절대 먹지 않는다.
(청량음료 대신 물로..)

<<운동요법>>

- ① 운동은 개개인의 신체조건과 흥미에 맞는 것으로 한다.

- ② 처음에는 무릎에 무리가 가지 않게 걷기부터 시작해서 점차적으로 강도를 올린다.
- ③ 가능한 일찍 일어나서 등교시간에 한 정거장 전에 내려 걷기 등 간단한 것 부터 해본다.
(엘리베이터 사용하지 않고 계단 오르기)
- ④ 처음에 계획을 무리하게 세우면 포기하기 쉬우므로 간단한 목표부터 정하여 실천해간다.
- ⑤ 단체 활동으로 하는 운동엔 적극적으로 참가한다.

<<행동요법>>

- ① 음식은 적은듯하게 자기가 먹을 만큼만 덜어서 먹는다.
- ② 야식을 금한다.
- ③ 한 끼에 몰아서 폭식하지 않는다.
- ④ TV나 인터넷을 하면서 먹는 것은 금한다.
- ⑤ 운동을 많이 한 만큼 목욕도 자주한다.

위 내용은 기본적인 비만관리의 원칙입니다.!

꼭.. 실천하여 건강하고 멋진 자신의 모습을 기대해보세요^^.

‘ 술 ’이 인체에 미치는 영향

1. 술의 정체 알아볼까요?

중추신경 억제약물로 알코올을 1%이상 함유한 음료이고 독성물질을 함유하여 중독성이 강한 습관성 약물이다.

2. 알코올 중독이란 ?

지나친 음주로 개인의 건강과 사회적·직업적 기능에 장애가 있음에도 계속 음주를 하며 내성 및 의존성이 생긴 상태를 말한다.

3. 술이 인체에 미치는 영향

신체기관	질 병 발 생
소화기계	구강암, 식도암, 위염, 위궤양, 영양결핍, 피로, 지방간, 알코올성 간염, 간경변, 체장염
호흡, 순환기계	호흡곤란, 심근경색, 고혈압, 부정맥
중추신경계	뇌세포 손상, 방항각각상실, 기억장애, 성격장애, 지능저하, 알코올 중독, 알코올성 치매.
근육, 말초신경계	근육경련, 말초신경염
생식기계	남성 수정능력 저하, 성기능 장애 및 성욕 감소, 여성 월경불순, 수태능력 저하
기타	우울증, 기형아 출산, 산만한 아이 출생

4. 청소년기 음주가 더 위험한 이유!!

- * 뇌세포 파괴로 인해 기억력 감퇴, 학습능력이 저하된다.
- * 성장호르몬 분비저하로 2차 성징 발현이 늦어지며, 키가 잘 자라지 않는다.
- * 미래를 위해 필요한 지식을 학습할 기회가 적어진다.

- * 청소년 비행으로 연결되기 쉽다.
- * 담배 등 다른 약물에 대한 유혹에 빠지기 쉽다.
- * 판단력이 떨어져 성범죄 및 폭력 등 여러 안전사고의 위험이 증가한다.

수족구병 예방하기

콕사키바이러스A16 또는 엔테로바이러스71이라는 장 바이러스에 의해 여름과 가을철에 영유아 등 어린 아이들이 많이 걸리는 질환

<증상> 가벼운 미열, 혀, 잇몸, 뺨의 안쪽 점막과 손, 발 등에 쌀알 크기의 수포성 발진이 생김 이 발진은 1주일 정도 지나면 호전되지만, 심한경우 무균성 수막염이나 뇌염 등이 발생, 신생아가 걸리면 사망할 가능성이 있음

<예방수칙>

기침예절 지키기, 손씻기 생활화 등 개인위생관리 철저, 감염시 병원진료 및 집에서 격리 치료
현재까지 수족구병에 대한 백신이나 특별한 치료제가 없으므로 예방이 최우선이다.

담배없는 세상 만들어 가요!!

■ 순한 담배는 건강에 덜 해롭다?!

순한 담배도 건강에 해롭긴 마찬가지이며 ‘마일드’, ‘라이트’ 로 불리는 순한 담배는 니코틴이나 타르의 함량을 줄인 상품입니다. 그러나 담배의 니코틴 함량이 반으로 줄었다고 우리 몸에 들어가는 니코틴의 양도 정확히 절반으로 주는 것은 아닙니다.

흡연자들은 대다수 니코틴 중독 상태이므로 순한 담배로 바꿔도 그전과 같은 니코틴 농도를 일정하게 유지하기 위해 의식적이건 무의식적이건 담배연기를 더 깊게 들이 마시게 됩니다.

결과적으로 순한 담배는 동일한 효과를 얻기 위해 흡연량을 늘리는 효과가 있으며 담배연기를 깊이 들이 마실 때 니코틴 외에도 수많은 유해성분을 함께 마시게 되므로 결코 위험이 줄어든다고 할 수 없습니다.

■ 담배를 서서히 줄이는 것이 금연에 더 효과적일까?

통계적으로 D-day를 정해서 딱 끊는 방법이 더 성공율이 높은 것으로 알려져 있으며 서서히 흡연량을 줄여가다가 끊을 수도 있지만 생활에서 마주치는 여러 가지 상황에 따라 다시 흡연하는 경우가 많기 때문입니다. 대부분의 금연 프로그램도 이 같은 방법을 사용하고 있습니다.

■ 금연패치도 니코틴인데 해롭지 않나?

금연패치에는 니코틴만 들어 있고 몸속에 일정량의 니코틴을 공급해줌으로써 금단증상을 줄여주면서 담배를 끊게 해줍니다. 패치에 들어 있는 니코틴은 소변이나 땀으로 배출되며 패치는 담배처럼 오랫동안 피우는 것도 아니고 담배 속에 들어 있는 수 천 가지 유해물질을 가지고 있는 것이 아니기 때문에 장기간 흡연 시 나타나는 질병을 일으키지 않습니다.