

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 주의 예방

◆ 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 부서지지 않도록 주의하여 천천히 제거합니다.

제거한 진드기는 버리지 말고 유리병에 젖은 솜을 깔고 냉장보관하여 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.

수족구병 예방하기

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

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

<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 만들어요!!

■ 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.

‘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	음주관련 질병
소화기계	구강암, 식도암, 위암, 위궤양, 영양결핍, 피로, 지방간, 알코올성 간염, 간경변, 췌장염
호흡 순환기계	호흡곤란, 심근경색, 고혈압, 부정맥
중추신경계	뇌세포 손상, 방향감각상실, 기억장애, 성격장애, 지능저하, 알코올 중독, 알코올성 치매
근육, 말초신경계	근육경련, 말초신경염
생식기계	남성 수정능력 저하, 성기능 장애 및 성욕감소, 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 약물·에 대한 유혹에 빠지기 쉽다.
- * 판단력이 떨어져 성범죄 및 폭력 등 여러 안전사고의 위험이 증가한다.

“결핵” 예방 하기

결핵은 공기로 감염되는 제3군 법정감염병으로 학생들이 교실에서 장시간 함께 생활하기 때문에 결핵 환자가 한 명이라도 발생하면 급속도로 확산되기 쉬운 호흡기 감염병입니다. 주로 폐결핵 환자로부터 나온 미세한 침방울 혹은 비말핵(droplet nuclei: 기침이나 재채기로 결핵균이 들어 있는 입자가 공기 중에 나와 날아다니기 쉬운 형태로 된 것)에 의해 감염됩니다.

♠ 결핵증상

2주 이상 지속되는 잦은 기침, 가래, 객혈, 무력감과 미열, 호흡곤란, 가슴통증, 수면 시 식은땀 등

♠ 결핵 예방과 치료~

결핵은 심한 피로, 스트레스, 무리한 체중감량 등으로 인한 면역력 저하가 원인이 될 수 있으므로, 충분한 영양상태를 유지하며 건강하게 살 수 있도록 몸관리를 잘하는 것이 중요하며 술과 흡연은 금해야 합니다.

결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

1. 결핵치료약은 반드시 결핵전문의에게 처방받는다.
2. 분량의 약을, 정해진 시간에 규칙적으로 복용 한다.
3. 진단에 따라 6~18개월 이상 임의중단 없이 복용한다.
4. 2주 이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

♠ 결핵 생활 속에서 실천하는 결핵예방 수칙

2~3주 이상의 기침, 발열, 체중감소, 수면 중 식은땀 등의 증상이 나타날 경우 가까운 의료기관에서 반드시 결핵검사를 받아야 합니다

(출처: 결핵관리협회, 질병관리본부)

비만예방 함께하기

참을 수 없는 유혹 “트랜스지방”

다이어트에 성공하려면 그저 칼로리만 생각하면 안 된다. 고칼로리만 피할 것이 아니라 트랜스지방처럼 우리 몸의 기능을 떨어뜨리는 해로운 음식도 경계해야 한다. 비록 적은 양이라도, 만약 이를 간과하면 적은 칼로리를 섭취 하고도 살이 찌고, 건강도 망치는 역울한 일이 생길 수 있다.

■ 트랜스지방이란?

불포화지방산인 식물성기름이 상하는 것을 막기 위해 수소를 집어넣는 과정에서 발생하는 지방산으로, 자연 상태에서는 존재하지 않는 기형지방.

■ 트랜스지방이 함유된 음식?

라면, 피자, 햄버거, 치킨, 과자, 빵, 튀김 등

■ 트랜스지방 과다섭취로 발생하는 질병?

동맥경화증, 심장병, 뇌졸중, 대장암, 전립선암, 난소암, 유방암, 지혈증, 당뇨병 등

■ 트랜스지방 섭취를 줄이는 방법

- 부드럽고, 고소하고, 바삭바삭한 식품은 피한다.
- 튀기는 조리법을 삼간다.
- 한번 사용한 기름은 다시 쓰지 않는다.
- 개봉한 기름은 밀폐 후 냉장 보관한다.
- 마가린, 소트닝, 마요네즈는 되도록 먹지 않는다.
- 튀김음식, 기름 등은 금속용기에 담지 않는다