



11월 보건소식

남 원 용 성 중 학 교
주 소 : 남원시 춘향로 73
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

11월 11일은 '눈의 날'

11월 11일은 눈의 날입니다.

(1956년 대한안과협회가 지정 후 61번째) 나빠진 시력은 되돌릴 수 없으니 근시 예방을 위해 틈틈이 눈 운동을 하고 눈이 휴식할 시간을 줍시다.

▶ 눈 건강 관리법 ◀

- ▲ 하루 1시간 이상 야외활동 하기
- ▲ 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용.
- ▲ 취침 시 반드시 소등하기 (불을 끄기)
- ▲ 컴퓨터, 스마트폰 사용 시 20분마다 20초씩 휴식.
- ▲ 잠을 충분히 자기.
= 밤 12시 이전에 자고 6시간 이상 숙면.
- ▲ 가능한 손으로 눈을 만지지 말기.
- ▲ 1년에 한 번씩 안과검진을 받기.

스마트폰 사용으로 청소년 근시 증가

스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다"는 조사결과가 나왔습니다.

"근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워 예방이 가장 중요하다"며 **10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우한다.**"고 조언합니다.

3분 눈체조



독감예방 접종 안내

★ 단체생활을 하는 초·중·고등학생은 예방접종을 권장합니다.

접종 시기

- 독감이 유행하기 이전인 **10월~11월**
- 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생깁니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난해에 예방접종을 하였어도 매년 접종해야 합니다.**

액상형 전자담배 사용 금지

최근 미국에서 액상형 전자담배 사용으로 의심되는

"중증 폐손상 사례" 및 "사망사례"가 다수 보고되고 있습니다.

(19.10.15. 기준)



중증 폐 질환 사례 **1,479건**



사망사례 **33건**

* 국내 액상형 전자담배 관련 폐손상 의심사례 접수 1건에 대해 질병관리본부에서 조사 중

"중증 폐손상 및 사망사례"의 대다수가 대마 성분(THC) 및 니코틴 함유 액상형 전자담배를 사용한 것으로 확인되었으며, 일부는 니코틴만 포함된 제품을 사용한 것으로 확인되었습니다.



명심하세요



전자담배 및 전자담배 기기장치류는 청소년 유해약물·물건으로 청소년 대상 판매 금지 제품입니다.

19세 미만 청소년에게 판매금지

또한, 청소년 판매 불가제품임을 알 수 있도록 **청소년유해표시**를 하여야 합니다.

아동·청소년



절대 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오



액상형 전자담배를 사용하여 **호흡기 이상 증상**(기침, 호흡곤란, 가슴통증), **소화기 이상 증상**(메스꺼움, 구토, 설사) 및 **기타 증상**(피로감, 발열, 체중감소 등)을 보인 경우 부모님이나 선생님에게 알리고 즉시 병의원을 방문하여 주십시오.



액상형 전자담배를 사용하는 경우 **임의로 전자담배 액상 및 기기를 변형, 개조, 분해, 혼합하는 등의 행위를 절대 금해야 합니다.**

또한, **불법적인 경로를 통해서 구입한 액상형 전자담배는 절대 사용해서는 안 됩니다.**

감염병 정보-결핵

결핵은 결핵균이라는 세균에 의한 것으로, 활동성 결핵 환자의 기침을 통해 공기 중으로 떠다니던 결핵균이 호흡을 통해 다른 사람에게 감염이 됩니다.

결핵은 흔히 기침, 가래 증상이 있어 감기로 생각되어 제대로 치료를 받지 못하다가, 증상이 심해지면 그때서야 검사를 통해 결핵임을 알게 되는 경우가 많습니다. 그렇다보니 결핵환자로 진단 받기 전까지는 주변사람들에게 결핵을 전염시킬 수 있게 됩니다.

그러므로 결핵환자를 최대한 빨리 발견해서 치료하는 것이 확산을 막는 방법임으로, 특별한 원인 없이 기침이 2주 이상 지속될 때에는 반드시 결핵검사를 받아야 합니다.

증상: 기침, 가래, 체중감소, 전신피로감, 수면 시 식은 땀, 미열 등



결핵예방 생활수칙

2주 이상 기침할 때 결핵검진	기침예절	꾸준한 운동	균형잡힌 영양섭취	실내환기
------------------	------	--------	-----------	------

입술이 틀 때는 어떻게?

겨울철엔 춥고 건조해서 입술이 트기 쉬워요.

입술이 트면 축축하게 하려고 입술에 침을 바르는 경우가 있는데, 그러면 침이 마르면서 더 건조해져 증상이 심해집니다.

입술이 틀 때는 물을 자주 마시고, 입술 보호제 등을 발라주는 것이 좋습니다.

감기예방엔 물이 좋다구요?

겨울철에 감기에 잘 걸리는 가장 큰 이유는 건조하기 때문입니다. 감기바이러스는 공기 중의 습도가 20~30%정도 되는 곳에서 활동이 가장 활발하기 때문에 습도가 낮은 겨울에 감기에 잘 걸리는 것입니다.

사람의 코나 목은 습기가 많은 점막으로 되어 있는데, 겨울철 건조기에는 이 점막도 마르게 되어 감기 바이러스가 쉽게 침범하게 됩니다.

감기를 예방하려면 물통을 가지고 다니며 평소에 물을 자주 마시고, 실내 습도를 높여 주는 것이 좋습니다.

양 성 평 등

◎ 양성평등 10계명

- 가족 구성원 간에 남녀 차별 없이 서로 존중한다.
- 집안일은 남녀 구별 없이 온 가족이 함께 한다.
- 가족이 함께 식사하는 시간을 갖는다.
- 상처를 주는 말보다는 긍정적이고 고운 말을 사용한다.
- 임신, 육아, 자녀교육은 부부가 함께 한다.
- 다양한 가족의 형태를 인정한다.
- 중요한 가정사는 가족회의를 통해 결정한다.
- 각자의 취미활동 및 사회활동을 존중한다.
- 잘못은 솔직히 인정한다.
- 가족 간에도 감사의 표시를 자주 한다.

척추 건강을 지킵시다

◆ 척추측만증이란?

척추가 정면에서 보았을 때 옆으로 휜 것을 지칭하며, 이는 단순한 2차원적 기형이 아니라 3차원적인 기형 상태를 의미합니다.



◆ 척추측만증의 원인

10대 청소년의 경우에는, 잘못된 생활습관에서 비롯되는 경우가 많습니다. 하루의 대부분을 책상에 앉아 보낸다 보니 척추관절에 쉽게 무리가 가기 때문입니다. 또한 운동부족인 경우에도 척추를 둘러싸고 있는 근육이 약해져 측만증을 유발하기도 합니다.

◆ 척추측만증 예방 및 조기치료

1. 평소 올바른 자세와 생활습관을 들이도록 노력
독서대를 놓고, 구부리기보다는 똑바른 자세로 앉는 것이 좋고, 중간 중간 스트레칭을 하는 것도 좋습니다.
2. 척추 건강에 도움을 주는 운동을 하면 예방
등과 허리 쪽 척추기립근의 강화 운동이나 복근과 고관절 주변 근력 운동 등을 평소 꾸준히 하면 좋습니다.
3. 초기에는 척추와 허리에 좋은 체조 등 운동을 꾸준히 하는 것만으로도 효과를 볼 수 있습니다.
4. 증상이 심한 경우에는 병원 진료를 받고 적절한 치료를 받습니다.

[출처: 네이버뉴스 발췌]