



10월 보건소식

남원용성중학교
주 소 : 남원시 춘향로 73
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날(Global Hand washing Day)' 입니다.

이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.



미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법' 으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그만큼 크다는 얘기입니다.

올바른 손씻기 5단계



흐르는 물에 적시고



비누로 거품 내고



구석구석 비비고



보들보들 씻어내고



잘 말리기

손씻기는 건강을 지키는 쉽고, 효과적인 방법입니다!

독감 예방 접종은 10월에!

인플루엔자란?

흔히 "독감" 이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신 증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다.

인플루엔자는 심각한 합병증 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

접종 시기

독감이 유행하기 이전인 10월~11월

독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.

인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.

독감 예방 수칙

- 음식은 골고루 먹고, 매일 운동을 합니다.
- 규칙적인 생활로 몸이 피곤하지 않게 합니다.
- 손을 깨끗이 자주 씻도록 합니다.
- 기침이나 재채기를 할 때는 다른 친구에게 전염되지 않도록 손이나 휴지로 가리고 고개를 돌려서 합니다.
- 날씨에 맞게 옷을 입습니다.
- 교실과 집안은 자주 환기를 시키고, 실내를 건조하지 않도록 습도를 유지합니다.

다래끼 손대지 마세요!

다래끼는 눈꺼풀에 세균감염으로 발생합니다. 보통 더러운 손으로 눈을 비비거나 오랜 시간동안 세균에 노출된 기구를 이용하여 눈 화장을 하거나 심한 과로로 면역력이 떨어졌을 때 눈물샘에 세균이 들어가 염증을 일으키게 됩니다.

가렵고 따가운 증상이 나타나는 초기에 절대 손으로 눈을 비비지 말아야 합니다. 가렵다보니 자기도 모르게 눈을 비벼 눈이 더 많이 부어올라 나중에는 안과에서 염증을 빼내기도 합니다.

다래끼 예방 및 관리

- 병원진료
- 심하지 않을 경우 5일 이내에 자연 소멸되기도 하지만 이상 증상이 있으면 의사 처방에 따라 항생제 안약을 사용합니다.
- 손씻기 및 눈에 손대지 않기
- 온찜질로 혈액순환을 원활하게 해준 뒤 고름이 잡히면 깨끗한 거즈, 면봉 등으로 짹니다. (직접 손으로 짜지 않습니다.)
- 렌즈보다는 안경을 착용

사람은 감염되지 않습니다. 아프리카 돼지열병 Q&A

2019.09.20

질병관리본부
KCDC 2019.09.20

질병관리본부
KCDC 2019.09.20

질병관리본부
KCDC

Q1.

아프리카돼지열병이 사람에게도 감염될 수도 있나요?

A.

아프리카돼지열병은 돼지에서만 감염되는 바이러스로 **사람은 감염되지 않습니다.**

2/4

Q2.

아프리카돼지열병에 걸린 돼지고기를 먹어도 되나요?

A.

국내 유통되는 돼지고기는 **질병에 감염되지 않은 것만 시중에 공급**되고 있으므로 크게 걱정하지 않으셔도 됩니다. 다만, 고기를 드실 때에는 **충분히 익혀 드셔야 합니다.**

3/4

Q3.

동물원이나 농장에서 돼지를 만져도 되나요?

A.

아프리카돼지열병은 돼지에서만 감염되는 바이러스로 사람은 감염되지 않습니다. 그러나 동물을 만진 경우 반드시 **손을 깨끗하게 씻는 것이 필요합니다.**

4/4

10월 11일 ‘비만예방의 날’

10월 11일은 ‘비만예방의 날’입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

★부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다!
청소년 비만 예방 다섯 가지 행동강령

1. 적정 체중, 알고 있나요?

: 비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 ‘적정체중 알기’에서 시작합니다.

2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?

: 생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. ‘운동을 해야 한다.’는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 자녀와 함께 찾아주세요.

3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

: 낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 자녀가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨 먹는 식사, 자녀와 함께 해주세요.

4. 충분한 수면, 지키고 있나요?

: 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 자녀들과 함께 걸어보세요.

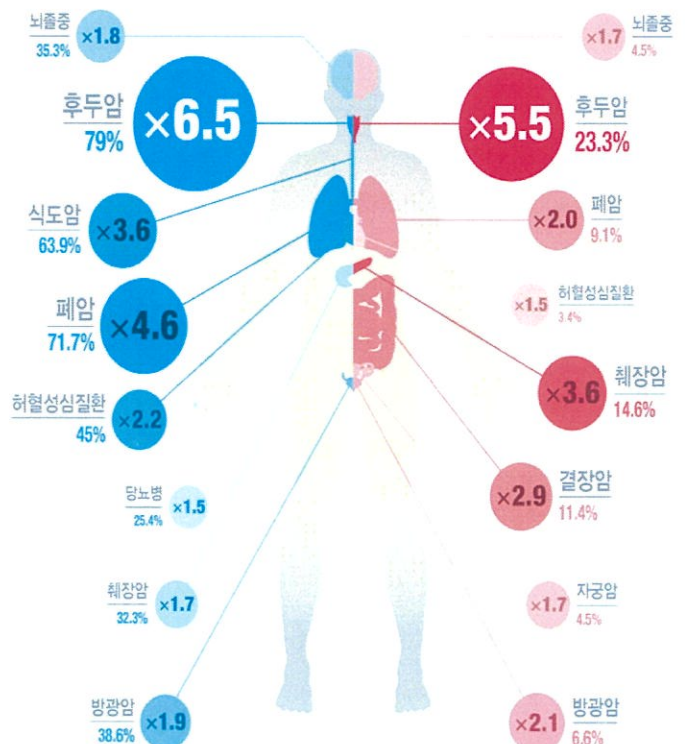
5. 가족과의 시간, 지키고 있나요?

: 집에서 자녀와 함께 있는 시간에도 자녀가 아닌 전자기기만 보고 계시나요? 부모와 자녀의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다

흡연은 우리 몸에 해로워요

흡연을 하면
후두암, 폐암 등 암에 걸릴 위험이
최대 6.5배 증가합니다.

남자 여자



2019년 10월 2일

남 원 용 성 중 학 교 장