



# 12월 보건소식

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

## 12월 1일은 세계 에이즈의 날



에이즈의 공식명칭은 후천성 면역결핍 증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병입니다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대하여 싸울 수 없게 만들고 여러가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

### ● 에이즈 감염경로

- ① 감염자의 혈액을 수혈 받거나 주사기, 바늘을 같이 사용 한 경우
- ② 감염자와 성관계를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염되는 경우

### ● 청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알아야 합니다.

## 추운 겨울, 체온을 높이는 건강법

기온이 내려가는 겨울에는 체온도 낮아지게 되고 감기 등의 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문인데요. 체온이 1도 높아지면 면역력이 5배 높아진다고 합니다. 체온을 유지하는 방법을 제대로 알면 추위를 이기고 건강도 챙길 수 있습니다.

### 제대로 된 옷 입기로 체온을 유지해요!



겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다. 옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32°C. 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 하반신을 따뜻하게 하는 것이 포인트! 윗옷을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2°C 더 높아집니다. 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 한 몫 하고요.

두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2°C 더 높아집니다. 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 한 몫 하고요.

### 목욕으로 따뜻하게

기분이 좋다고 느끼는 목욕물 온도는 40°C 정도. 따뜻한 물에 몸이나 발을 푹 담그면 신진대사가 활발해지고 체온이 올라갑니다.



### 안으로부터 따뜻하게

체온을 낮추는 음식이 있는가 하면 체온을 높이는 음식도 있습니다. 생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등은 체온을 높이는 음식입니다.



### 조금이라도 몸을 움직여요

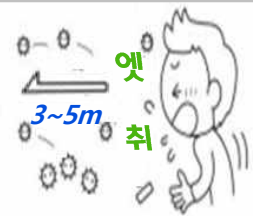
추워지면 우리 몸은 움츠러들고 움직이기 싫어지면서 체온도 덩달아 내려갑니다. 조금이라도 움직이면 혈액순환이 좋아지고 열이 발산되면서 따뜻해집니다.



## 감기·독감 바이러스는 이만큼 날아갑니다



10,000개



2,000,000개

기침이나 재채기로 나오는 인플루엔자 바이러스는 침이나 분비물 등과 함께 멀리, 그리고 평소 호흡할 때보다 많은 양이 배출됩니다. 기침할 때 나오는 바이러스 수는 만개, 재채기를 할 때 나오는 바이러스 수는 2백만 개이고 기침을 할 때 1.5~3m, 재채기를 할 때는 3~5m 까지 날아갑니다. 따라서 기침 예절을 지켜야 하는 이유가 여기에 있습니다.


### 기침 예절은 이렇게..

기침이나 재채기를 할 때, 팔이나 휴지로 입과 코를 막고 사람이 있는 쪽과 반대 방향으로 얼굴을 돌린 상태에서 하는 것이 바로 기침 예절입니다.



뒷면에 계속

## 상대방을 위한 성인권 교육-경계존중

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	-동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	-원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 톡톡 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	-소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	-남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기
<p>‘나의 경계 영역’ (우리몸의 경계)</p>  <p>우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다. 상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.</p>	

### 아이의 사생활도 보호해 주세요

- 아무리 부모와 자녀의 관계라고 사생활은 보호해 주는 것이 좋습니다.
- 자녀 방에 들어갈 때는 노크를 하고 자녀의 물건을 함부로 만지지 않는 것이 좋습니다.

## 겨울에도 식중독은 있습니다

식중독은 여름에만 있는 것은 아닙니다. 여름 식중독은 세균에 의해 많이 발생하지만 겨울에는 주로 **노로 바이러스**에 의해 발생합니다.



노로바이러스에 의한 식중독은 토하고, 배가 아프고 설사가 나면서 열이 나거나 머리가 아파 감기 증상처럼 여겨지기도 합니다. 식중독 증상은 달라도 예방하는 방법은 다르지 않습니다. 겨울에도 **손씻기, 음식은 익혀 먹고, 끓여먹는 습관** 잊지 마세요!

## 알쏭? 달쏭! 항생제

**Q. 항생제 내성은 내 몸에 이상이 생겨서 약에 반응하지 않는다는 것인가요?**

**아닙니다.** 내성을 갖게 되는 것은 사람의 몸이 아니라 세균입니다. 세균들이 항생제에 대항하는 저항력 획득으로 인해 항생제 효과가 없어지게 됩니다.

## 우유와 약물의 관계

### PART 01. 위장약 먹을 때

우유에 들어 있는 칼슘은 위 점막을 보호하는 성분인 수산화알루미늄겔 (**위장약성분**)과 **상극**으로, 칼슘과 약이 만나면 혈중 칼슘 수치 상승으로 구토, 식욕 부진, 변비, 졸음 등이 생길 수 있습니다.

### PART 02. 항생제 먹을 때

항생제 종류 중 퀴놀론계의 테트라사이클린 성분의 항생제를 우유, 유제품 등과 함께 복용하면 **칼슘과 항생제가 결합해 체내 흡수를 방해**하여 약효가 사라집니다.

## 방학 중 건강관리 안내

- ① 시간이 많이 필요한 **충치치료**를 하도록 합니다.
- ② 보는데 문제가 없다 하여도 방학 중 안과를 방문하여 정기검진을 받아보도록 하고, 이미 안경을 착용하고 있다면 정확한 **시력교정**을 받도록 합니다.
- ③ **만성질환(비염·축농증·편도선염·중이염·아토피 등)**의 검진도 받아두고 깨끗하게 치료받도록 합니다.
- ④ 1학년 건강검진 및 2.3학년 별도 검사가 모두 완료되었습니다. 검사결과 이상이 발견된 학생들은 방학을 이용하여 정확한 검사와 건강관리에 신경 쓰시기 바랍니다.