



# 11월 보건소식

담당: 보건교사 양은주  
(☎ 464-9596)

따뜻함이 그리워지는 계절, 11월입니다. 11월에는 따뜻한 미소와 사랑을 가득 나누어 줄 수 있는 행복한 달이 되었으면 좋겠습니다. 아울러 기본적인 생활규칙 (손 씻기, 양치질하기, 음식 익혀서 먹기, 규칙적으로 운동하기, 일찍 자고 일찍 일어나기 등)을 습관화 함으로써 면역력을 높여 건강하게 겨울을 맞이할 수 있도록 합니다.

## 11월 11일은 눈의 날

### ※ 눈 건강생활 실천

- 1시간 이상 눈의 긴장을 주는 생활을 하지 않기.  
폰과 컴퓨터 과다한 사용(안구건조증의 원인)
- 틈틈이 먼 곳을 보며 눈의 피로를 풀기.
- 눈 체조를 생활화하기(독서, TV시청 후)
- 책을 볼 때는 가급적 세워서 30cm거리를 유지.
- 눈에 좋은 비타민A가 함유된 음식을 먹기.  
(고구마, 당근, 파프리카, 시금치, 토마토 등)

### ※ 3분 눈체조



## 호흡기 감염과 예방법

아침, 저녁으로 일교차가 심하고 활동이 더 강해지는 감기·인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요?

예방법		
<b>비말 감염</b>	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서	 마스크 쓰기
<b>접촉 감염</b>	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서	 손 씻기
<b>공기 감염</b>	공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서	 사람 많은 곳 피하기

## 기침예절 지키기

**기** 기침할 때는 마스크 착용하세요.

**실천** 마스크가 없다면 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하세요.

**해** 휴지나 손수건이 없다면 옷소매 또는 손으로 입과 코를 가리고 하세요.

**요** 기침이나 재채기 후에는 흐르는 물에 비누를 사용하여 손 씻기 해요.

## 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.

▶ 결핵증상: 기침, 가래, 체중감소, 전신피로감, 잠잘 때 식은 땀, 미열 등



## 결핵예방 생활수칙

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

## 건강에 잠이 보약

❖ 적절한 수면시간은 7~8시간으로 수면은 단순히 쉬는 것이 아니라 다음날 **정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피로를 회복시키는 과정으로 매우 중요합니다.**



### ❖ 잠이 보약인 6가지 이유

- 1. 집중력, 기억력향상** : 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됩니다.
- 2. 비만 및 당뇨예방** : 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장이 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아집니다.
- 3. 고혈압, 심장질환 예방** : 잠이 부족하면 고혈압, 부정맥 및 신장질환의 발생위험이 높아집니다.
- 4. 면역력강화** : 잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어집니다.
- 5. 안전사고 예방** : 잠이 부족하면 낮에 졸리기 쉽고 업무에 있어서 실수 및 안전사고 위험이 높아집니다.
- 6. 행복감 증가** : 잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽습니다. <출처 : 삼성서울병원 웰스 앤 라이프>

## 알레르기 비염

❖ 단풍이 절정을 이루고 있는 이 계절을 마냥 즐기지 못하는 사람들이 있는데 바로 알레르기 비염 환자들이다.

알레르기 비염에 걸리면 맑은 콧물이 흐르고 발작성 재채기가 나는데다 가려움증까지 동반하기 때문이다.



### ❖ 알레르기 비염 예방법

- 1. 실내 온도와 습도를 적절히 유지**
  - 진드기의 번식을 억제할 수 있는 온도는 20도 정도, 습도는 40~60%정도가 적당하다.
- 2. 실내를 깨끗하게 유지 관리하기**
  - 알레르기 비염을 일으키는 항원이 집 먼지 진드기 이므로 카펫과 담요, 커튼 등을 청소하고 세탁한다.
- 3. 애완동물과 잦은 접촉은 피하기**
  - 애완동물을 곁에 두면 비염이 심해질 수 있다.
- 4. 마스크를 착용**
  - 건조한 날씨에 호흡기 건강을 지킬 수 있는 가장 쉬운 방법이므로 외출 시 마스크를 쓰자.

## 이성 친구와 지켜야 할 예절

❖ 대화가 잘 통하는 친구가 있다는 것은 행복한 일입니다. 그러나 아무리 친한 친구일지라도 가끔 의견이 맞지 않으면 다룰 수 있습니다. 그렇기 때문에 **친한 친구 일수록 예절을 지키는 일이 중요합니다. 이성 친구도 마찬가지입니다.** 서로 좋아하는 사이이기 때문에 지켜야 할 예절이 더 많습니다.



- 공개된 장소에서 만납니다.



- 부모님께 소개합니다.



- 서로 당황스럽게 하는 말이나 행동은 하지 않습니다.



- 취미나 운동을 같이합니다.



- 옷차림을 단정히 합니다.



- 일찍 집에 들어갑니다.

## 청소년, '음주·흡연'하면 안 되는 이유는?

적은 양의 술도 성인보다 해롭습니다.

어린시기의 시작된 음주와 흡연은 성인기의 알코올 중독, 니코틴 중독의 위험성을 높입니다.

청소년 음주는 폭음이 발생할 수 있습니다.

**15세 이하 > 20세 이상**

비의도적손상



7배

음주교통사고



7배

폭행사고



10배

흡연으로 인한 암발생 위험

**15세 이하 > 25세 이하**

**60세에 이르러 폐암이 발생할 확률 3배**