

상관중학교 11월 보건소식지

아토피 피부염

Q 어떤 경우에 아토피 피부염을 의심할 수 있을까요? (하나 이상 증상이 있을 때)

- 피부가 가렵다.
- 피부염증이 반복되며 오래 지속된다.
- 나이에 따른 특징적인 부위와 발진모양
- 가족 중 알레르기 질환이 있다.
- 기타 : 피부건조증, 빈번한 피부감염

Q 아토피 피부염을 일으키는 원인과 악화 요인은 무엇인가요?

알레르기 원인물질(알레르겐)

- 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이, 애완동물, 식물, 바퀴벌레

아토피 피부염 악화 요인

- 급격한 온도와 습도의 변화: 너무 덥거나 춥지않고 건조하지 않도록 온도, 습도 조절/ 실내 온도 18~21도, 습도 40~60% 유지
- 꼭 끼거나 거친 재질의 옷: 면 소재 옷이 좋음
- 스트레스 / - 땀, 먼지, 비누 등

Q 아토피 피부염의 피부관리는 어떻게 하나요?

아토피 피부염 환자의 피부건조를 줄이기 위해 적절한 목욕과 보습제 사용이 매우 중요합니다.

- 매일 1회 정도: 진물이 흐르거나 땀이 많은 계절은 하루 2~3회
- 미지근한 물(35도 이하)로 욕조 목욕 10~20분: 장시간 목욕과 비누의 과도한 사용은 금지
- 약산성 보습비누 사용
- 때를 미는 것은 금물: 과도한 피부 마찰은 금함
- 목욕 후 부드러운 수건으로 두드리듯 물기를 제거, 3분 이내 보습제 사용이 중요

출처:영동로구 보건소

위험! 척추측만증

척추측만증은 척추가 C나 S자로 휘어진 증상입니다.
척추뼈가 기울어져 있으므로 골반이나 어깨의 높이가 서로 다르거나 몸통이 한쪽으로 치우쳐 보입니다. <네이버 지식백과>

척추의 구조 & 척추측만 Spine posture

BODY POSTURE

척추측만증 예방법

심한 비대칭, 내장기관 압박 등 증상이 악화되기 전에 예방해야 합니다.

자세 교정

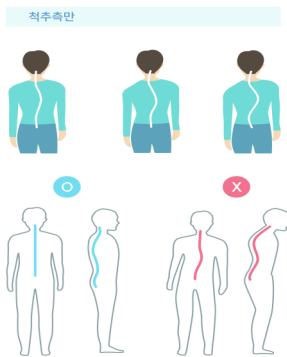
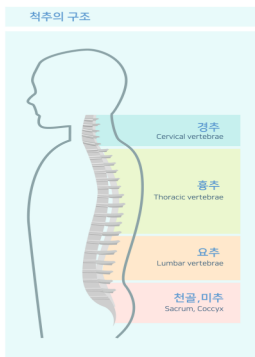
허리를 편 바른자세로 앉고, 서있을때 뺑다리를 하거나 앉을때 다리를 꼬지 않습니다.

생활 습관

되도록 가방은 가볍게 들고, 한쪽 어깨에 메는 가방보다는 백팩을 사용합니다.

정기적인 진료

척추측만증이 의심될 때엔 즉시 병원에 방문합니다.



약물 오남용 예방교육

출처: 식품의약품안전처

고카페인 음료, 주의 하세요!

고카페인 함유 음료
함유분량
확인하세요!

음기에 기재된 고카페인 함유분량과
총카페인 함량(mg)을 확인하세요.
→ 고카페인 음료
비타민 B12가 2000mg 이상 함유된 음료

카페인 과잉 섭취, 무엇이 문제인가요?



- 뇌를 각성시켜 불면증, 행동불안, 장서장애 유발
- 심장박동수를 증가시켜 가슴 두근거림, 혈압상승 유발
- 혈분홍수를 방해하여 변혈 유발
- 갑상선호르몬을 방해하여 성장 지체 유발
- 카페인에 일시적으로 심을 붓고 집중력을 향상시키는데 효과가 있으나, 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 파곤해집니다.



청소년의 카페인 최대일일섭취 권고량은?

카페인에 에너지음료, 초콜릿, 콜라, 커피 등에 광범위하게 함유되어 있습니다.
19세 이하 어린이 및 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량은
체중 1kg당 2.5mg 이하입니다.

※ 카페인 최대 일일 섭취 용량(mg) = 체중(kg) × 2.5mg
예) 체중 40kg 아동의 경우 최대 카페인 섭취량(40kg × 2.5mg) = 100mg = 100mg



생활 속에서 카페인 섭취 줄이기 위한 요령은?

출입이 오거나 목이 마를 때는
고카페인 음료 대신 '물'을 마시고,
부득이하게 마실 경우에는
제품의 '카페인 함량'을 반드시 확인하고,
최대일일섭취 권고량 이하로 마셔도 좋습니다.



✓ 어린이 기호식품 중 고카페인 음료는 학교와 우수판매업소에서는 판매할 수 없습니다.

가정폭력 예방교육

가정폭력의 유형

가정폭력의 피해 대상은 주로 아내, 아동, 노인 등 사회경제적 약자로 그 피해 역시 매우 심각합니다. 가정폭력 중에서도 아내폭력은 가족 해체의 직접적인 원인이 되면 다른 가족 구성원에게도 장기적이고 심각한 영향을 미친다는 특성을 갖고 있습니다.

신체적 폭력

가족원을 때리거나 흉기 등으로 위협 또는 다치게 하는 행위

정신적 폭력

신체적 접촉없이 말과 행동으로 정신을 학대 하는 행위

가정폭력 유형

성적 폭력

상대방의 동의없는 성적접촉, 부부간 성적 학대

경제적 폭력

가족원을 경제적으로 의존하게 하고 경제적 자유를 박탈하는 행위

가정폭력 예방

- ☐ 어떠한 상황에서도 폭력은 사용하지 맙시다.
- ☐ 자녀에게 매를 들기 전에 다시 한번 생각 합시다.
- ☐ 평소 폭력적인 말과 행동을 삼갑시다.
- ☐ 심각한 폭력이 일어나는 위기상황인 경우 바로 신고합니다.
- ☐ 가족간의 대화를 통해 서로를 존중하고 이해하도록 노력합니다.