

유행성 이하선염이란?

- 유행성 이하선염(볼거리)은 양쪽 귀 앞에 있는 이하선에 부종을 일으키는 바이러스 감염 질환입니다.
늦겨울이나 봄에 잘 발생합니다.
- 감염경로: 비말 등 공기매개 감염, 환자의 타액에 직, 간접적으로 접촉으로 감염됩니다
- 잠복기: 14일~18일
- 주요증상: 1~2일간의 발열, 두통, 근육통, 구토, 침샘을 침범하여 동통, 압통 유발
- 합병증: 뇌수막염, 고환염, 난소염, 췌장염, 청력장애, 등
- 원인균: Mumps virus
- 예방: -정해진 시기에 예방접종을 실시합니다
-환자는 발병 후 9~10일 동안 격리합니다
-환자의 타액이나 호흡기 분비물에 오염된 물품을 소독합니다
-감염기간동안 등교중지입니다
출처(감염병 예방가이드북)

10월10일은 '세계정신건강의 날'

‘정신이 건강하다는 것’은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태이다.

건강한 마음을 가지기 위한 방법

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

<출처: 대한신경의학회>

독감(Influenza) 예방접종은

인플루엔자란?

흔히 ‘독감’이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등이 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기질환입니다.

인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염, 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

접종시기

독감이 유행하기 이전인 9-11월 사이 건강한 성인 대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기므로 독감이 유행하기 전인 10월 경에는 접종하는 것이 효과적입니다.

인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난 해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종해야 합니다.

질병관리청은 ‘인플루엔자 국가예방접종’의 대상자들이 연령별 일정에 맞춰 예방접종에 적극적으로 참여해 줄 것을 당부

질병관리청

올해도 꼭 인플루엔자 예방접종 하세요!

만 13세 이하 어린이

• 2022-2023절기 어린이 인플루엔자 국가예방접종 지원 안내 •

지원대상	생후 6개월 ~ 만 13세 어린이 (2009.1.1. ~ 2022.8.31. 출생) ※ 실제 생년월일과 주민등록상 생년월일이 상이한 어린이는 실제 생년월일 기준
지원기간	2회 접종대상자 2022.9.21.(수) ~ 2023.4.30.(일) 1회 접종대상자 2022.10.5.(수) ~ 2023.4.30.(일) ※ 예방접종 일정 및 접종횟수는 예진 의사와 상담 필요
접종기관	지정 의료기관 및 보건소 ※ 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능 (보건소는 방문 전 확인 필수)

만13세 이하 어린이는국가 예방접종 지원(무료) 대상자

비만 예방

◆체중관리를 위한 식이요법의 육하원칙

언제

- 하루 세끼를 일정한 시간에, 거르지 않고 먹어야 한다. 식사를 하지 않으면 인체도 열량을 소비하지 않고 다음 식사 때 더 많은 에너지를 축적하는 악순환이 반복되어 살이 더 찌게 된다.
- 가급적 저녁 7시 이전에 식사를 끝내는 것이 좋다. 특히 야식은 절대 금물이다. 야식 후 바로 잠자리에 들면 칼로리가 소비되지 않고 바로 체지방으로 축적돼 비만이 되기 쉽다.

어디서

- 식사는 물론 간식도 식탁에서만 먹는다. 소파나 침대, 자동차 등의 공간에서는 섭취량이 컨트롤되지 않을 위험성이 크다.
- 외식이나 모임은 가급적 자제한다. 그런 자리에서의 식사는 평소 먹던 양보다 많이 먹게 되어 섭취량 조절이 쉽지 않기 때문이다.

누구와

- 혼자 먹기 보다 식구나 친구와 함께 식사한다. 혼자 먹으면 때를 거르기도 쉽고, 균형 잡힌 식사를 하기 어렵다. 또 함께 먹게 되면 여럿이 대화를 나누면서 식사를 좀 더 천천히 할 수 있다.

무엇을

- 식사는 골고루 섭취하되 단백질, 과일, 채소 위주로 먹는다. 고지방, 고칼로리, 고단순당 음식은 피한다.
- 미리 계획되지 않은 간식은 금지하며, 특히 섬유소가 많은 음식을 섭취하면 포만감이 지속돼 과도한 음식 섭취를 미리 막을 수 있다.

왜

- 뭔가 먹고 싶은 것이 떠오를 때는 왜 먹고 싶은지 스스로 따져 볼 필요가 있다. 살피는 사람들은 지금 배가 부르다는 상태보다는 저 음식이 맛있다는 것에 더 집착한다는 말이있다. 뭔가 먹고 싶다, 먹으면서 스트레스를 풀고 싶다는 등의 이유로 먹고 또 먹어 쌓아온 지방덩어리들이 눈에 보이지 않은가? 세끼 식사 외에 음식을 먹어야 하는 이유를 생각 해본다면 아마도 그 음식을 섭취할 마땅한 이유를 찾지 못할 것이다.

어떻게

- 포만감을 느낄 수 있도록 천천히 여유있게 식사한다.
- 단백질은 탄수화물이나 지방보다 포만감을 더 빨리 느끼게 하고 식사에 대한 만족감이 더 오래 지속되도록 도울 뿐만 아니라 소화과정에서 포만감과 관련된 호르몬의 분비도 자극하므로 식단구성에서 단백질 비중을 높이는 것도 도움이 된다.

프프가무시증 예방

감염경로

주로 9월~11월 주로 발생하는 프프가무시균에 감염된 털진드기 유충에 물려 감염되는 급성 열성 감염병

2. 잠복기

6일~18일

3. 증상

- 진드기 유충에 물린 부위에 나타나는 가피 형성이 특징
- 가장 두드러진 특징은 피부발진, 그 외 고열, 오한, 두통, 결막 충혈, 림프절 종대 등이 나타남

4. 예방

- 야외(진드기가 많이 서식하는 풀밭 등) 활동 시
- 풀밭 위에 옷을 벗어두지 않기, 눕지 않기
- 돛자리를 펴서 앉고, 사용한 돛자리는 세척하여 햇볕에 말리기
- 풀밭에서 용변 보지 않기
- 작업 시에는 일상복이 아닌 작업복을 구분하여 입고, 소매와 바지 끝을 단단히 여미고 장화 신기
- 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
- 진드기가 묻어 있을 수 있는 야생동물과 접촉하지 않기
- 작업 및 야외활동 시 기피제 사용이 일부 도움이 될 수 있음

(출처: 학생건강정보센터)