



사랑 속에서
바르고
슬기롭게
자라는 어린이

6월 보건소식

- 펴낸이: 교장 장 문 순
- 살핀이: 교감 조 영 화
- 엮은이: 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실

걷기로 얻는 이득

걷기에 더할 나위 없는 계절입니다.

걷기는 어떤 준비도 필요 없고, 아무 비용도 들지 않는 운동입니다. 미국 '하버드 헬스 퍼블리싱'이 걷기를 통해 얻을 수 있는 건강상 이득 5가지를 정리하였습니다.

◆ **초콜릿** = 단 게 당긴다면? 걸어라. 걷기는 단 것에 대한 갈망을 줄여준다. 영국 엑서터 대학교 연구진이 발표한 논문에 따르면, 15분만 걸어도 초콜릿을 먹고 싶은 욕망이 수그러들었다. 또 스트레스를 받더라도 원하는 초콜릿의 양이 전보다 적은 모습을 보였다.

◆ **유전자** = 유전자 중에는 비만을 부르는 종류가 있다. 그런데 걸으면 그 유전자의 영향에서 벗어날 수 있다. 미국 하버드 대학교 연구진은 성인 12,000명을 대상으로 비만 촉진 유전자 32종의 역할을 관찰했다. 그 결과 하루 한 시간만 기운차게 걸어도 유전자의 효력이 반으로 줄어든다는 사실을 발견했다.

◆ **면역력** = 걷기는 환절기에 꼭 필요한 묘약이다. 면역력을 키워 감기나 독감을 피해가도록 돕기 때문이다. 천여 명의 남녀를 대상으로 한 연구에 따르면 하루 20분씩, 일주일에 5일 이상 걷는 이들은 1일 이하로 걷는 이들에 비해 아픈 날이 43% 적었다. 혹시 병이 나더라도 빨리 나았으며, 증상도 가벼웠다.

◆ **유방암** = 미국 암 학회에 따르면, 일주일에 7시간 이상을 걷은 여성은 3시간 이하로 걷은 여성에 비해 유방암에 걸릴 위험이 14% 낮았다. 비만하거나 호르몬 치료를 받는 등 유방암 위험 인자를 갖춘 여성에게도 효과는 마찬가지였다.

◆ **관절염** = 걷기는 관절, 특히 무릎과 엉덩이 관절을 보호한다. 걷기는 또한 관절염에서 비롯한 통증을 줄여준다. 일주일에 10킬로미터 정도를 걸으면 관절염 예방 효과를 기대할 수도 있다.

여름철 감염병 주의

병명	전염 경로	증 상	예방은 이렇게!
수족구병	-여름,가을철에 영유아에게 유행 -호흡기분비물을 통해 전파	- 구강,손,발에 쌀알 크기 - 수포성 발진	- 등교중지, 격리치료 - 손씻기생활화
A형간염	-바이러스에 오염된 음식을 통해 전파	- 15-50일 잠복기 후 고열, 권태감, 복통	- 개인위생 철저히 - 음식과 물 끓여 먹기
세균성 이질	-감염력이 강하며 주로 여름철 발생 -지하수나 음식을 통해 전파	- 심한복통, 오한,발열,점액과 혈변 섞인 설사	- 손을 깨끗이 씻기 - 음식과 물 끓여 먹기
일본뇌염	- 일본뇌염, 모기에 물린 경우	-고열,의식장애, 혼수상태	- 해가 질 무렵 활동 자제 - 추가예방접종 받기
유행성 눈병	-눈병환자와 접촉	- 눈이 붓고, 눈곱, 이물감	- 손 씻기 - 눈 만지지 않기 - 환자와 접촉하지 않기

폭염대비 건강관리

● 일광화상

햇볕에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도 하며 가려움이 있음

● 일사병

뜨거운 직사광선에 노출 돼 땀을 많이 흘려 인체 내 염분 과 수분이 고갈되어 체온이 비정상적으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕 부진, 근육경련 증상이 있으며 심한 경우 의식을 잃기도 함.

● 응급처치방법

1. 일광화상이 생긴 경우 **찬물로 찜질하여 열을 식히고** 물집은 터지지 않게 하고 심한 경우 병원 치료를 합니다.
2. 일사병 증상의 경우 **시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 하여 뇌로 가는 혈액순환을 원활하게 하고, 찬찜질을 해 주면서 빨리 병원으로 옮기도록** 합니다.
3. 뜨거운 햇볕 아래 심한 신체활동이나 운동은 삼가하는 것이 무엇보다 예방차원으로 중요합니다.

● 폭염대비 건강수칙

- 물을 자주 마신다.(개인물 지참)
- 시원하게 지냅니다.(샤워, 목욕, 햇볕 차단 등)
- 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충합니다.
- 더운 시간대(오전 10시~오후 3시)에는 휴식을 취합니다.
- 응급환자 발생 시 119 구조요청을 합니다.

보건소식지

안전한 담배는 없다.
전자담배



전자담배는 일반 담배보다 냄새도 안나고, 유해성이 적다는 인식으로 많은 사람들이 사용하고 있습니다.



하지만, 최근 미국에서 액상형 전자담배 사용으로 의심되는 중증 폐손상 사례가 다수 나타나고 있는데요,



중증 폐손상
1,479건



사망
33건

중증 폐손상 사례의 공통된 증상

① 호흡기 이상 증상



② 소화기 이상 증상



③ 기타증상



특히 담배회사의 마케팅 전략으로 전자담배의 디자인이 시계, 게임기, USB, 키홀더 등으로 다양해지면서



담배라고 인식하기가 더 어려워지고 있습니다.



또, 달콤한 과일맛에 냄새도 없고, 랜덤캡슐의 재미까지 더해져 청소년들의 호기심을 자극하고 있습니다.



이제는 신종 전자담배의 유혹으로부터 청소년을 보호해야 할 것입니다.



특히 신체발달 과정에 있는 청소년에게는 성장 방해 및 학습능력 저하 등 많은 악영향을 끼칩니다.



우리나라에서도 액상형 전자담배로 인한 폐 손상 및 사망사례가 발생하고 있어 사용중단을 강력 권고하고 있습니다.



전자담배도 일반 담배만큼 많은 니코틴으로 인해 중독되는 것은 마찬가지입니다.



어린이 청소년들이 액상형 전자담배를 사용하지 않도록 각별한 지도가 필요합니다.



잊지마세요!
전자담배도 담배입니다.

