



보건소 식지 (10월)

전주원동초등학교

• 주소 : 전주시 덕진구 원동로 3 • 교무실 212-9119 • FAX 211-5086

황금빛으로 물들어가는 들녘, 청명한 하늘을 보면서 가을을 만끽할 수 있는 10월입니다. 일교차가 심하여 우리 몸이 온도변화에 잘 적응하지 못하게 되고 면역력이 떨어지는 시기이므로 건강관리에 특히 주의해야 합니다. 고른 영양섭취와 철저한 개인 위생관리 및 운동으로 건강한 가을을 보낼 수 있도록 합시다.



세계 손 씻기의 날



Global Handwashing Day
October 15

질병관리본부는 유엔(UN)에서 정한 '세계 손 씻기의 날(10월 15일)'을 맞이하여 감염병 예방을 위한 첫걸음으로 손 씻기의

중요성을 강조합니다.

2011년도 실태조사에 의하면, 국민들의 평상시 손 씻기 및 비누 사용 빈도는 하루 8.0회 및 5.0회로 2009년도(손 씻기 빈도 8.5회, 비누 사용 빈도 5.4회)에 비해 감소했으며, 특히 화장실 사용 후 비누 사용률은 33.2%에 불과한 것으로 나타났습니다.

이에 질병관리본부는 '30초의 기적'이라는 캠페인을 통해 비누를 사용한 올바른 손 씻기는 모든 감염성 질환의 70%를 예방할 수 있음을 강조하며, 올바른 손 씻기 6단계의 생활화를 권고하고 있습니다.

올바른 손 씻기 6단계

건강을 위한 3가지 약속! • 자주 씻어요 • 올바르게 씻어요 • 깨끗하게 씻어요
올바른 손씻기 6단계! 5월부터 실천하세요!



1 단계
양손바닥을 서로 마주대고 문지릅니다.

2 단계
손바닥을 마주잡고 문지릅니다.

3 단계
손등과 손바닥을 마주대고 문지릅니다.

4 단계
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러줍니다.

5 단계
손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러줍니다.

6 단계
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 닦습니다.

<출처 : 질병관리본부>

코로나19와 독감 비교

코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19

- 감염 1~14일 후 증상
- 사스-코로나바이러스
- 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발생 가능성 있음
- 자가격리로 예방

교집합

- 비말 전파
- 열, 기침, 피로감
- 심할 경우 폐렴 합병증

독감

- 감염 1~4일 후 증상
- 인플루엔자 바이러스 원인
- 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발생 가능성 낮음
- 백신으로 예방

자료: 세계보건기구

독감 예방을 위한 생활습관

1. 고른 영양섭취, 피곤하지 않도록 충분한 휴식취하기
2. 사람이 많이 모이는 장소에 가지 않기
3. 외출 후 손, 발을 깨끗이 씻고 양치질하기
4. 실내온도와 습도를 알맞게 하고 집에서 쉬기
5. 기침예절 준수하기(입 가리고 기침하기)
6. 학교에는 물을 가지고 다니며, 따뜻한 물을 자주 먹기
7. 가벼운 외투를 가지고 다니며 아침, 저녁으로 입기
8. 독감 예방접종하기

독감 예방접종 안내

1. 가까운 병원·의원, 보건소에 문의 후 접종받으세요.
2. 예방접종 권장 시기: 9월~11월
3. 건강한 성인대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.
4. 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.

<출처: 질병관리본부>

부모님과 함께하는 성교육 -음란물 예방-

성에 관해 궁금증이 생기는 것은 건강한 현상이고, 누구나 경험하는 것입니다. 그러나 호기심이 지나쳐서 실제 타인에게 성폭력으로 실제로 행동하였을 때는 문제가 되는 것입니다. 그 중에서 음란물은 성폭력 범죄의 커다란 원인이 되고 있습니다. 문제는 학생들이 스마트폰이나 인터넷을 통해 음란물에 접근하기 쉽다는 것입니다.



각 가정에서는 특히 자녀들의 스마트폰 사용이나, 인터넷 게임에 제한 시간을 두시고, PC방을 출입하지 않도록 엄격한 자녀지도를 수시로 하셔야 합니다. 또한, 자녀와 수시로 대화하면서 성에 대한 호기심을 건전하고 올바르게 알아가도록 지도하여 주시길 바랍니다.

음란물 접촉을 막기 위한 SMART사용

- 함부로 자신의 비밀을 공개하면 아니 됩니다.(Secret)
- 함부로 인터넷상 또는 채팅에서 만난 사람을 밖에서 만나면 아니 됩니다.(Meet)
- 함부로 이메일, 쪽지를 열면 아니 됩니다.(Accept)
- 기억하십시오.(Remember) : 온라인 채팅이나 이메일을 보내는 사람이 누구인지 밝히지 않거나 속일 수 있다는 것을 항상 기억하세요.
- 부모님께 말하십시오.(Tell)

<출처: 참여보건>

부모님과 함께하는 약물오남용예방교육

의약품이 체내에 들어와 약효를 내기 위해서는 약과 함께 음식 섭취에도 각별한 주의가 필요합니다. 복용하는 약과 비슷한 효과를 내거나 혹은 약의 효과를 방해하기 때문입니다. 의약품별 복용 시 주의해야 할 식품에 대해 알아보시다.

감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인을 반드시 삼가 합니다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유되어 있기 때문입니다. 카페인을 과다 복용하면 가슴이 두근거리고, 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있습니다.



항생제와 우유

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 테트라사이클린이나 퀴놀론과 같은 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문입니다.

반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는 게 좋습니다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어, 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해 주기 때문입니다.

<출처: 헬스조선>

감기로 착각하기 쉬운 3가지 열성 질환

9월부터 11월 사이에 많이 발생하는 가을철 3대 열성질환인 쯔쯔가무시병, 렙토스피라증, 신증후군출혈열(유행성출혈열)은 초기 증상이 고열, 오한, 두통 등으로 감기로 착각하기 쉬워 제때 치료를 받지 않으면 드물게 사망할 수도 있습니다.

쯔쯔가무시병

- '쯔쯔가무시'가 풀이나 들쥐 진드기 유충을 통해 사람을 물어서 발병
- 증상 : 발열, 두통, 근육통, 피부 발진
- 백신이 없으므로 진드기에 물리지 않도록 주의

렙토스피라증

- 렙토스피라균에 감염된 동물(개, 돼지, 쥐 등)과 직접 접촉하거나, 이들의 소변으로 균이 배출돼 오염된 물이 피부 상처를 통해 들어와 감염.
- 증상 : 발열, 두통, 근육통, 구토, 안결막 충혈, 황달
- 논이나 고여 있는 물에 손·발을 담그지 말아야 함

유행성출혈열

- 들쥐의 배설물의 바이러스가 호흡기를 통해 감염
- 증상 : 발열, 출혈, 신부전 등
- 풀밭 위에 옷을 벗어 놓지 말고, 풀밭에 눕거나 앉지 말고 돛자리 사용, 긴 소매와 긴 바지·양말 등을 착용하고, 외출 후 샤워, 옷은 세탁. <출처: 참여보건>

봄·가을만 되면 콧물? 그건 알레르기 비염



알레르기 비염은 크게 봄·가을 환절기에 극성을 부리는 계절성 비염과 계절과 상관없이 시도 때도 없이 나타나는 통년성 비염으로 나뉩니다. 계절성 비염은 주로 풀, 나무 등에서 나오는 꽃가루가 원인이며 통년성 비염은 집먼지, 진드기, 곰팡이, 동물 털, 바퀴벌레 등 환경적인 이유로 나타납니다. 평소에는 문제가 없는데 환절기에 유독 비염이 발생하는 사람은 '계절성 비염'에 해당됩니다.

알레르기 비염 예방관리수칙

1. 공해나 먼지가 많은 환경은 가급적 피하고 수시로 환기를 실시하여 실내공간을 청정하게 유지시킵니다.
2. 봄철 황사에 외출 시 마스크를 착용하고, 외출 후 실내 들어오기 전에 먼지를 제거합니다.
3. 차가운 얼음이나 음료수는 비강 내 빈혈상태를 초래하여 비염을 악화시키기 때문에 피해야 합니다.
4. 정신적인 피로와 육체적인 과로는 면역력을 떨어뜨려 몸의 기능이 저하되므로 충분히 휴식을 취합니다.
5. 감기에 걸리지 않도록 유의하며, 감기에 걸린 경우 빨리 치료하여 합병증에 걸리지 않게 합니다.

<출처: 국민일보, 질병백과>