



보건소식지(11월)

전주원동초등학교

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

11월은 가을에서 겨울로 넘어가는 환절기로 일교차가 심하여 우리 몸의 신체대사와 면역기능을 저하시켜 질병을 일으키는 바이러스(감기, 독감, 볼거리 등)에 쉽게 감염될 수 있습니다. 고른 영양섭취, 충분한 휴식과 수면, 꾸준한 운동 실천, 개인위생을 철저히 지켜 건강하게 겨울을 대비합시다.



환절기 건강 10계명

❖ 환절기를 잘 넘기고 긴 겨울을 즐겁고 건강하게 보내고 싶다면 **대한의사협회가 발표한 대국민 건강선언문의 '건강 10계명'**을 숙지하고 실천합시다.

1. **금연하기** : 흡연은 생명을 단축한다.
2. **절주하기** : 잦은 음주는 암 발생 위험을 높인다.
3. **균형식이 필요하다** : 탄수화물(50), 단백질(20), 지방(25)로 섭취하고, 탄산음료와 당을 더한 음료는 줄인다.
4. **적절한 신체 운동을 하자** : 1일 1운동이 필요하다. 일상에서 가벼운 운동을 생활화하자
5. **규칙적 수면이 중요하다** : 일정한 기상 시간을 지키고 낮잠은 30분미만으로 잔다.
6. **긍정적 사고방식** : 작은 일에 감사하며 좋아하는 사람과 행복하게 지내도록 노력한다. 남과 비교하지 않으며 스스로 행복할 방법을 찾는다.
7. **정기적 건강검진과 예방 접종** : 건강검진과 예방 접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
8. **스트레스 관리하기** : 피할 수 없다면 스트레스 관리하는 법을 찾자.
9. **미세먼지, 신종 감염에 대한 관심** : 미세먼지 지수를 항상 확인하고 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
10. **모바일 기기와 거리 두기** : 스마트 기기는 스마트하게 사용하고 식사와 대화 시에는 스마트폰을 넣어두자.

<출처 : 대한의사협회>

기침예절 지키기

- 기** 기침할 때는 마스크 착용하세요.
- 실** 마스크가 없다면 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하세요.
- 침** 휴지나 손수건이 없다면 옷소매 또는 손으로 입과 코를 가리고 하세요.
- 예** 기침이나 재채기 후에는 흐르는 물에 비누를 사용하여 손 씻기 해요.
- 절**

액상형 전자담배의 위험성 안내

❖ 최근 미국에서 액상형 전자담배 사용으로 의심되는 “중증 폐 질환 사례” 및 “사망사례”가 다수 보고되고 있습니다. 전자담배의 위험성이 계속 연구 발표되고 있으며, 액상형 전자담배는 중증 폐 질환 및 사망을 초래할 수 있는 것으로 의심되어 인과관계를 규명 중입니다.

☞ “중증 폐 질환 및 사망사례”의 대다수가 대마 유래 성분(THC)*과 니코틴을 혼합한 액상형 전자담배를 사용한 것으로 확인되었으며, 일부는 니코틴만 포함된 제품을 사용한 것으로 확인되었습니다.

❖ 전자담배는 담배사업법에 따른 담배의 종류로 분류되고 있으며, 청소년 보호법에 따라 전자담배 기기 장치는 청소년 유해(해로운) 물건으로 지정되어 있습니다.

보건복지부 권고사항 안내

1. 액상형 전자담배는 중증 폐질환 및 사망을 초래할 수 있는 것으로 의심되므로, 모든 국민은 액상 전자담배를 사용하지 말 것을 당부 드립니다.
2. 특히 아동·청소년, 임산부 및 호흡기 질환을 앓고 있는 사람은 반드시 전자담배 사용을 금해 주시기 바랍니다.
3. 교사/학부모님은 아동·청소년이 액상형 전자담배를 사용하지 않도록 지도하여 주시기 바랍니다.
4. 액상형 전자담배를 사용하여 **호흡기 이상 증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증), 소화기 이상 증상(메스꺼움, 구토, 설사) 및 기타 증상(피로감, 발열, 체중감소 등)**을 보인 경우 즉시 병의원을 방문토록 조치하여 주십시오.

3분이면 가능한 눈 체조

❖ 일하다가 공부하다가 언제 어디서나 간단하게 할 수 있는 눈 체조. 지금 바로 해볼까요?



학부모와 함께하는 성교육 - 이성친구와 지켜야 할 성 예절 -

대화가 잘 통하는 친구가 있다는 것은 행복한 일입니다. 그러나 아무리 친한 친구일지라도 가끔 의견이 맞지 않으면 다룰 수 있습니다. 그렇기 때문에 친한 친구일수록 예절을 지키는 일이 중요합니다. 이성친구도 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.

<출처: 교학사 보건>

학부모와 함께하는 약물오남용예방교육 - 금연하면 건강해져요 -

금연 시간에 따른 신체 변화

20분

- 혈압과 맥박이 정상으로 떨어집니다
- 손발의 체온이 정상으로 증가합니다

8시간

- 혈액 속 일산화탄소 양이 정상으로 떨어집니다
- 혈액 속 산소량이 정상치로 올라갑니다

2주~3개월

- 혈액순환이 좋아지고 폐기능이 증가합니다

1~9개월

- 기침, 호흡곤란 등이 감소합니다
- 폐의 섬모가 정상기능을 회복하여 점액 배출이 증가하고, 폐가 깨끗해지며 감염위험이 감소합니다

1년

- 관상동맥질환(심장병)에 걸릴 위험이 흡연자의 절반으로 감소합니다

<출처:금연캠페인>

환절기 피부 건조증 관리

찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부 질환 중 하나인 피부 건조증은 피부 표면의 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환입니다.



증상

피부가 울긋불긋해지고 가려움과 인설, 습진이 발생하며 심하면 균열이나 감염이 나타납니다. 피부 노화 진행이 빨라져서 잔주름이 늘어나기 쉽고, 각질 정체로 인해 피부가 전반적으로 푸석거리고 탄력성이 떨어지며, 피지 분비가 비교적 적은 팔과 다리의 바깥층에 흔히 발생합니다.

치료

가벼운 건조증에는 수분크림, 로션, 오일을 발라 보습합니다. 증상이 심할 때는 피부과 진료를 통해 치료합니다.

예방



1. 잦은 샤워나 목욕을 피합니다.
2. 자극성이 강한 비누나 때수건의 사용, 뜨거운 물에서의 목욕은 증상을 악화시키므로 피합니다.

3. 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일 등의 보습제를 사용하고 충분한 물을 섭취하여 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요합니다.

감기와 인플루엔자 예방하기

건조한 날씨에 활동이 더 강해지는 감기·인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요? 그 이유를 알게 되면 예방도 가능합니다.

예방법

비말 감염



감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서



마스크 쓰기

접촉 감염



바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서



손씻기

공기 감염



공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서



사람 많은 곳 피하기