



여울보건소식

발행인 학교장 강철성
편집인 보건교사 백은희
발행일 2017. 9. 1

환절기 건강관리

무더위로 인해 약해진 면역력이 회복되기 전에 감기에 걸리면 심각한 합병증을 가져올 수 있으므로 평소 음식을 골고루 섭취하고 규칙적인 운동과 충분한 휴식을 통하여 신체의 면역력을 키워 놓아야 합니다.

또한 가장 중요한 개인 위생관리를 평상시에 철저히 하여야 합니다.(손 씻기, 양치질 잘하기 등)

 잠을 충분히 자기	 옷은 따뜻하게	 외출 후 양치질 꼭하기	 사람이 많은 장소에 가지 않기
 물 많이 마시기	 손발 비누로 깨끗이 씻기	 충분한 영양섭취	 독감예방접종

9월 9일은 귀의 날



9월 9일은 우리나라 이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다.

최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성 난청이 증가** 추세입니다. 소음성 난청 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.

※ 건강한 귀를 위한 생활 수칙

😊 큰 소리의 소음은 되도록 피합니다.
-MP3 플레이어로 음악을 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간동안 게임을 하거나 큰소리로 떠드는 것 등

😊 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
-수영 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의

😊 귀지를 함부로 파지 않습니다.
-귀지는 보호막 역할을 하므로 습관적으로 후비는 것 조심

😊 "60-60법칙" 지키기

음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60법칙"이 권장되고 있습니다.

😊 귀 지압하기

귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.

😊 그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

감염병 예방

보건복지부에서 2017년 하반기 조심해야 할 5대 감염병과 예방법을 발표했습니다. 자세히 알아보시다.

 중증열성혈소판 감소증후군	 쯔쯔가무시증	 레지오넬라증
 인플루엔자	 노로바이러스 감염증	

1. 중증열성혈소판감소증후군 - 살인진드기
2. 쯔쯔가무시증
3. 레지오넬라증 - 에어컨 냉방병
4. 인플루엔자 - 독감
5. 노로바이러스감염증

🌸 일상생활 감염병 예방 수칙

1. 30초 이상 손 씻기
- 흐르는 물에 30초 이상 세정제로 손 씻기
2. 기침예절
- 재채기를 할 때는 옷소매 위쪽으로 하자
3. 안전한 물과 음식 먹기
- 음식은 85도 이상 익혀먹고, 물은 끓여 마시기
4. 진드기 조심하기
- 긴팔, 긴소매 옷으로 진드기에 물리지 않기

got a cough?



Public Health
Protect. Treat. Recover.
Khan Training Health Department

cover



음란물 및 성희롱예방

◆ 음란물 중독테스트

	Yes	No
1 인터넷을 하면 반드시 음란 사이트를 방문한다.		
2 인기 있는 음란 사이트를 많이 알고 있다.		
3 밤새워 음란물을 본 적이 있다.		
4 음란물을 안 보면 왜지 불안하다.		
5 음란물을 친구들과 같이 보는 편이다.		
6 평소 생활할 때 야한 영상이 떠오른다.		
7 일반 사람들이 음란물 속의 주인공처럼 보인다.		
8 음란물을 1시간 이상 본다.		
9 음란물 때문에 성적이 떨어졌다.		

< 음란물 중독 테스트 결과 >

‘예’가 0~4개 : 가벼운 호기심 단계, 성지식도 같이 습득해요.
 ‘예’가 5~7개 : 조심해야 해요. 더 심각해지기 전에 현명하게 대처하세요.
 ‘예’가 8~9개 : 매우 심각한 상태예요. 부모님이나 선생님에게 상담을 해 보세요.

◆ 성희롱

신체적으로 상대방을 괴롭히거나 만지는 행동, 그리고 상대방의 몸에 대해 놀리는 등 수치심을 주거나, 다른 사람에게 음란물 등 성적으로 불쾌감을 주는 영상, 사진 등을 보여주는 것 모두 성희롱에 해당될 수 있다.

한순간의 잘못된 선택으로

평생을 후회하는 일이 생겨서는 안 되겠죠?

• 어떤 사람이 나쁜 행동을 할까요?

외모로 판단할 수 없어요.

나쁜 행동을 하는 사람은
 ‘호랑이’나 ‘늑대’처럼
 무섭게 생긴 사람이 아니에요.
 나쁜 행동을 하는 사람이
 나쁜 사람이에요.



<그림출처 : 보건복지부, 대한의학회>

체중관리 5W 1H

■ When

항상 일정한 시간에 먹고 절대로 식사를 거르지 않습니다. 식사를 거르면 인체는 열량을 소모하지 않으려고 노력하므로 적게 먹어도 체중이 빠지지 않고 오히려 늘게 됩니다.

■ Where

음식은 반드시 식탁에서만 먹습니다. TV나 신문을 보면서 식사를 하면 포만감을 잊어버리기 쉬워 과식하게 되고 운동량도 부족해집니다.

■ Who

혼자 식사하면 균형 잡힌 식사를 하기 어렵습니다. 가족이나 친구들과 함께 이야기를 나눠가면서 식사하는 여유로운 식사관을 기르면 건강도 지키고 화목한 가정도 만들 수 있습니다.

■ What

고지방, 고칼로리, 고당류 음식은 피하고 단백질, 과일과 야채를 섭취합니다.

■ Why

무언가 먹고 싶다면 왜 먹고 싶은 생각이 들었는지 냉정히 따져보고 배가 고픈 것이 아니라, 단지 먹고 싶고 스트레스를 풀기 위해서라면 과감히 음식을 거부합니다.

■ How - 천천히 여유 있게 식사 합니다.

질병관리본부 감염병 예방

질병관리본부에서 보건당국을 통한 신속.정확.투명한 정보제공을 위해 홈페이지 및 소셜미디어(카카오프러스, 페이스북)를 활용한 정보제공 서비스를 실시합니다.

🌸 모바일 사이트

질병관리본부 홈페이지: <http://cdc.go.kr>

🌸 카카오프러스 친구



🌸 페이스북



STEP1. 페이스북 검색창에

‘질병관리본부’ 검색

STEP2. 좋아하는 페이지 click

팔로잉 click

STEP3. 질병관리본부 페이스북

친구 완료 !

전자담배가 감추고 있는 비밀

1. 전자담배는 ‘금연치료제다’? 그렇지 않다.

🌸 금연치료제로서 안정성효과성이 입증된바가 없다.

🌸 전자담배는 니코틴중독을 오히려 악화시킬 수 있다.

🌸 전자담배 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연습관에 따라 건강유해성이 배가된다.

2. 전자담배는 유해물질이 없다? 그렇지 않다.

🌸 국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질 검출되었다,

가. 아세트알데히드 용도

- 소독제 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 식향료 등
 나. 포름알데히드 용도

- 비료, 살충제 살균제, 곰팡이 제거제, 오수처리제 등

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다? 그렇지 않다.

🌸 전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정

🌸 국민 건강 증진법에 따라 공중이용시설 및 지자체별로 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과

🌸 청소년의 전자담배 사용도 불법